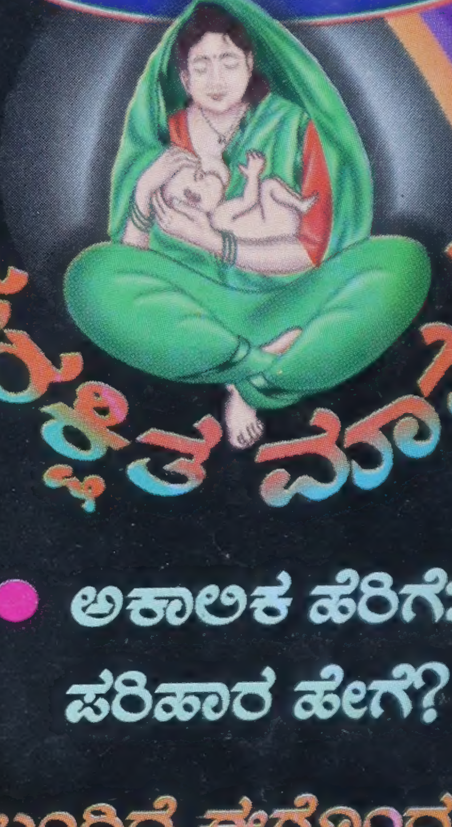
ಜುಲೈ - 2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ನೀವಿದ್ದೀರಾ ಸಜ್ಜು?

- ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ: ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿ: ಬಂದಿದೆ ಈಗೊಂದು ಔಷಧಿ
- ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಣ್ಣು
- ಆಧುನಿಕ ರೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವ ದಣಿವು
- ಹೇನಿನ ಹಾವಳಿ ಹೆಂಗಿರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ?
- ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು
- ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಜನಪ್ರಿಯತೆಯತ್ತ ದಾಪುಗಾಲು



- ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೇಕೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ?

ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ

ಮುದ್ರಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ

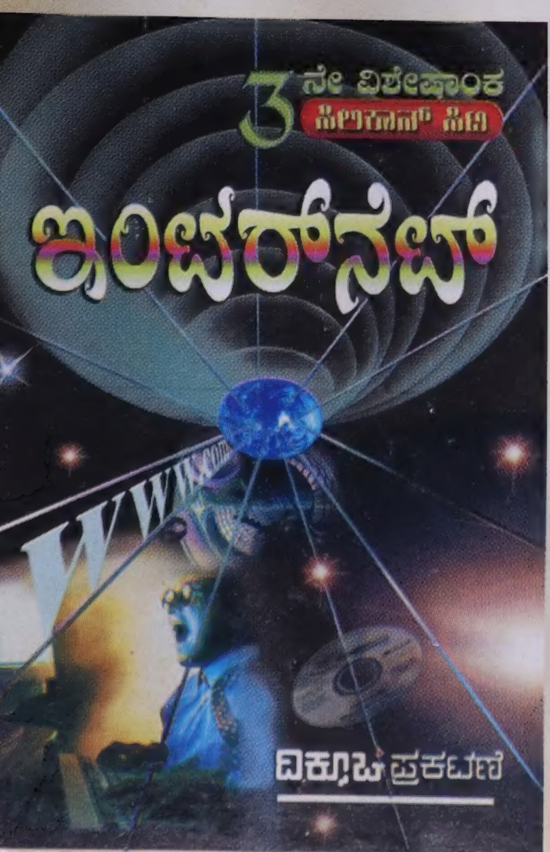
'ಸಿ' ಆಲ್ ಕ್ಲಿಯರ್

'ಸಿ' — ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಿಂಗ್ ಭಾಷೆ. ಪ್ರೋಗ್ರಾಮಿಂಗ್ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಇದೊಂದು ಮಹಾದ್ವಾರ. 'ಸಿ' ಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಉಳಿದ ಭಾಷೆಗಳೆಲ್ಲ ಸುಲಭ.

ಇಂಥ 'ಸಿ' ಭಾಷೆಯನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ! ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ, ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಪುಸ್ತಕ....

ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್

ಇದು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ, ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈ. ನೀವರಿಯದ ಈ ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳ ಗಣಿ ಈ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ. ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವೀ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿ. ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ ಜ್ಞಾಪಕದ ರಹಸ್ಯಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಡಕ. ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದಂಥ 'ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್' ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ.



3 ನೇ ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್

ಖಂಡಿತಾ ಜುಲೈ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ

ತಡವಾದುದಕ್ಕೆ ವಿಷಾದಿಸುತ್ತೇವೆ

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 6

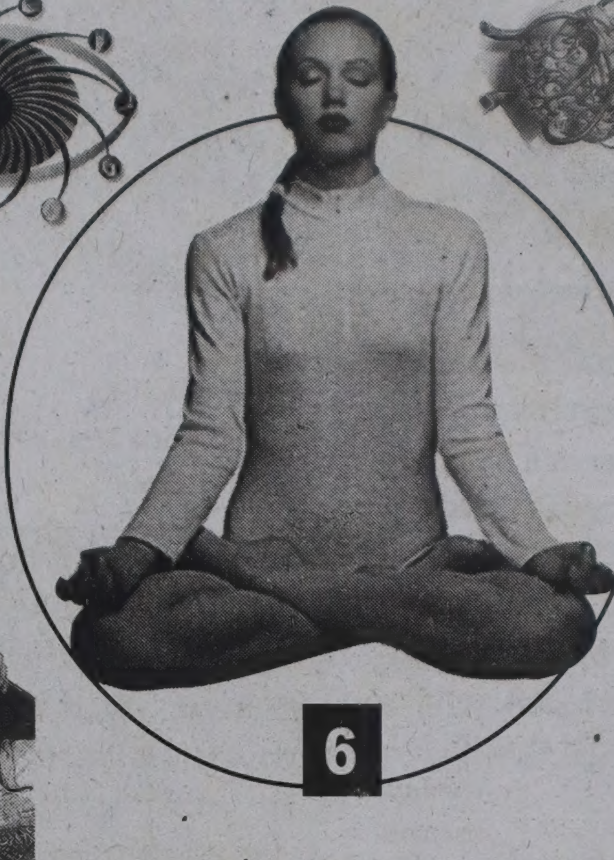
ಜೀವನಾಡಿ

ಜುಲೈ 2001



18

ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು



6



22

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿ: ಬಂದಿದೆ ಈಗೊಂದು ಔಷಧಿ



39

ಮದುವೆ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೇಕೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ?



ಹೇನಿನ ಹಾವಳಿ ಹೆಂಗಿರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ?

64

ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನಗಳು

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಲೇಖನ ಮಾಲೆ

ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್
• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •
ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

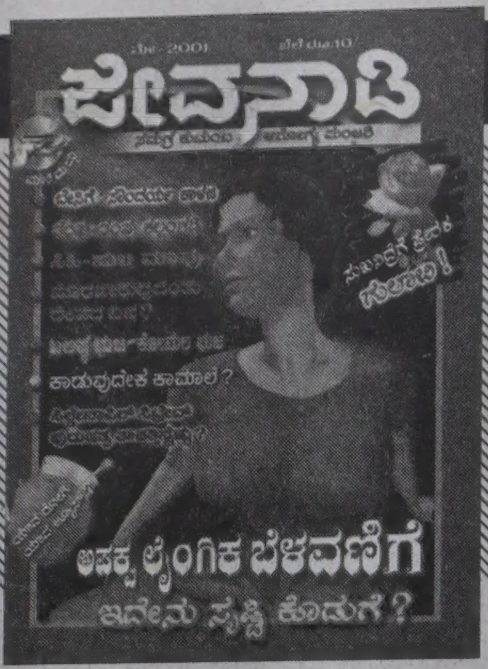
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

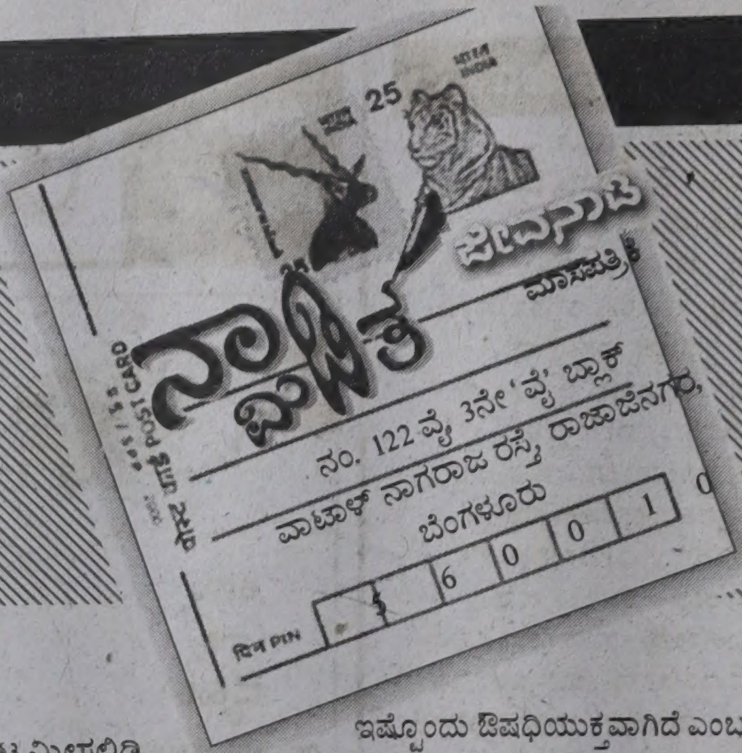
ಡಾ|| ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ
ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರೋಡ್,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ- 10

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ
ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ
ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಗಿರೀಶ್. ವಿ. ಅಣ್ಣೀಗೇರಿ
: ಮೋಹನ್, ಕೆಂಧೂಳಿ





ಅಚ್ಚರಿ, ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು

ಮೇ-2001 ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಶ್ರೀಶೈಲ ಮ. ಬಾದಾಮಿಯವರ **ಅಪಕ್ವ ಲೈಂಗಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ಇದೇನು ಸೃಷ್ಟಿ ಕೊಡುಗೆ?** ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ ಓದಿ ಅಚ್ಚರಿ, ಗಾಬರಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಯಿತು. ಆಡಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದ ಬಾಲೆಯರಿಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳೆದವು? ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಲೇಖನ ಓದಿದಾಗ ವಾಸ್ತವ ತಿಳಿಯಿತು.

ಕೆ.ಪ್ರಕಾಶ — **ಬೆಂಗಳೂರು**

ರಾಜು ಮಿಶ್ರಿಕೋಟಿ — **ಧಾರವಾಡ**

ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಅರಿವು

ಮುಖಪುಟದ ಕಲ್ಪನಾಚಿತ್ರ ರಮ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು ಓದುಗರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ನೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ಒಳಗಿನ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀಧರ ಜೋಶಿ — **ರಾಣೆಬೆನ್ನೂರ**

ಇನ್ನೊಂದು ಪುಟ ಕೊಡಿ

ಇಂದಿನ ಯುವಕರು-ಮುಂದಿನ ಪ್ರಜೆಗಳೆನಿಸಿ ಕೊಂಡವರು ಹಲವು ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗಿ ಅಡ್ಡದಾರಿಗಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಪಾದಕರ ಟಿಪ್ಪಣಿ ಸಕಾಲಿಕ. 'ಮನೆಮದ್ದು' ಹೊಸ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ. ಅದಕ್ಕೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪುಟ ಮೀಸಲಿಡಿ.

ಕಾಳಿಹುಂಡಿ ಶಿವಕುಮಾರ — **ಎಚ್.ಡಿ.ಕೋಟಿ**

ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತಿದೆ?

ಓದುಗರೆ,

ಹೊಸ ವಿನ್ಯಾಸ, ವೈವಿಧ್ಯ ವಿಷಯಸಾಮಗ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿರುವ **ಜೀವನಾಡಿ** ಈಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತಿದೆ? ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು, ಅಂಕಣಗಳು ನಿಮಗಿಷ್ಟವಾದವು, ಆಥವಾ ಇಷ್ಟವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಒಂದು ಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೆ ಬರೆದು ತಿಳಿಸಿ. ಜೊತೆಗೆ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಎಂತೆಂಥ ವಿಷಯ ಇರಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ? **ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆ ಜೀವನಾಡಿಗೆ** ಇನ್ನಷ್ಟು ಜೀವ ತುಂಬಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಬರೆಯುತ್ತೀರಾ?

- ವ್ಯ.ಸಂ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬ

ಮುಖಪುಟ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಬ್ಬವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿತು. ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಡಾ|| ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ "**ಯುವ ಕರು-ಚಟಗಳು**" ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತಿತ್ತು. ಮನೆಮದ್ದು ಅಂಕಣ, ಜೀರ್ಣಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಎನಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ **ಜೀವನಾಡಿ ಕುಟುಂಬದ ಒಡನಾಡಿ** ಎಂದರೆ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ.

"ಶಿವಸುತ" — **ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಸಕಾಲಿಕ

ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಮಾವು ಲೇಖನ ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿತ್ತು. ಇದರ ಎಲೆ, ಬೇರು, ತೊಗಟೆ, ಗೊರಟು ಔಷಧಿಮಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಲೇಖನದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯಿತು.

ಮಾದ್ಲಮನೆ ಮಂಜುನಾಥ — **ಹುಂಚ (ಶಿವಮೊಗ್ಗ)**

ಜನಪರ ಕಾಳಜಿ

'ಜೀವನಾಡಿ' ಪತ್ರಿಕೆ ಹೊತ್ತು ತರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೇಖನಗಳು, ಲೇಖನಮಾಲೆಗಳು, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಾಗೂ ಜನಪರ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿವೆ.

ರಾಜಶೇಖರ ಬಳಿಗಾರ — **ಸಿರಗುಂಪಿ (ಕುಷ್ಟಗಿ)**

ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಲೇಖನಮಾಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು. ಅದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಲೇಖನ ಸಹಕಾರಿ.

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎ.ಗಲಗಲಿ — **ಶಹಾಪುರ(ಗುಲಬರ್ಗಾ)**

ಕೆ.ಲೋಕೇಶ — **ಶಂಕರಬಂಡೆ (ಬಳ್ಳಾರಿ)**

ಮಲೇರಿಯಾ

ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಮಂಗಳ ಹಾಡಬಹುದೆ? ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ.

ಡಾ|| ಅರ್ಷದ್ — **ಆಲಮೇಲ (ಸಿಂದಗಿ)**

ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡಿಸಿತು

ಹುಡುಗಿಯರು ತಲೆಗೆ ಮುಡಿಯಲಷ್ಟೇ ಗುಲಾಬಿ ಉಪಯೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಅದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಔಷಧಿಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯ ತಿಳಿದು ಗುಲಾಬಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಮಾನ ಮೂಡಿತು.

ಕಮಲಾ ಪೈ — **ಕುಂದಾಪುರ**

ತಳಿಯ ಮಿಳಿತದ ಆಹಾರ

ಡಾ|| ಸುನಂದಾ ಕುಲಕರ್ಣಿಯವರ **ತಳಿಯ ಮಿಳಿತದ ಆಹಾರ** ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

ಮಿಥಿಲಾ ನಾಗರಾಜ್ — **ಮೈಸೂರು**

ಜೀವನಾಡಿಯ ಕೊಡುಗೆ

ಯಾವ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಜ್ಯೂಸ್ ಓದುಗರಿಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕೊಡುಗೆಯೇ ಹೌದು.

ಸಂಗಮೇಶ ಇಂಡಿ — **ಧಾರವಾಡ**

ವಿಚಾರಪೂರಿತ ಲೇಖನ

ಡಾ|| ಸ.ಜ.ನಾ.ಅವರ **ರಸ್ತೆ, ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ** ಒಂದು ವಿಚಾರಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ.

ಸಂಗಪ್ಪಾ ಕೋಟಿ — **ಹಾವೇರಿ**

ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ಜೀವನಾಡಿ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ **ರೂ. 110** ಡಿಡಿ ಅಥವಾ ಎಂಓ ಮೂಲಕ 'ಜೀವನಾಡಿ' ಹೆಸರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು: ....

ವಿಳಾಸ: ....

....

....

.... **ಪಿನ್ ಸಂಖ್ಯೆ** ....

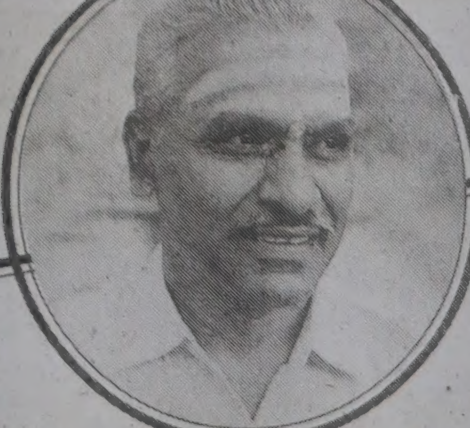
ವಿಳಾಸ

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ

ನಂ. 122 ವೈ 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ

ಬೆಂಗಳೂರು - 10



ಜೀವಧಾರೆ

ಮಹಾವ್ಯಸನ ಸುರಾಪಾನ

ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತ್ತು, ಆಗ ಅದು ಒಂದು ಬೇಡವಾದ ಪದಾರ್ಥವೆನಿಸಿತ್ತು. ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಜನ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗ, ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕೊಲೆ ಮಾಡಬೇಕಾ ದಾಗ ಜನ ಕುಡಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಯುದ್ಧಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆನೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಿ ಯುದ್ಧ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಥ ದಿನಗಳೆಲ್ಲ ಹೋದವು.

ಆಂಗ್ಲರ ಆಡಳಿತ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅವರು ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಆಹಾರದ ಪ್ರಮುಖ ಘಟಕವಾಗಿಸಿದರು. ಅವರು ತಾವೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರು. ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಕುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಮದ್ಯಪಾನದ ಮುಷ್ಠಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಜನತೆ ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಮರೆತು ವ್ಯಸನಿಗಳಾದರು. ಕುಡಿದು ಉನ್ಮತ್ತರಾದಾಗ ಮಾಡಬಾರದ ದುಷ್ಕೃತ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡತೊಡಗಿದರು. ವ್ಯಸನಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆ ಮಾರಿದರು, ಹೊಲಗದ್ದೆ ಮಾರಿದರು. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಹೆಂಡತಿ, ಅಕ್ಕ, ತಂಗಿ, ಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾರಿ ತಮ್ಮ ಸುರಾಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರು. ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಹೋದವು. ಮಕ್ಕಳು ಪರದೇಶಿಯಾದವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣಾರೆ ನೋಡಿ ಮಮ್ಮಲ ಮರುಗಿದ ಗಾಂಧಿಯವರು ಪಾನ ನಿಷೇಧದ ಬಗ್ಗೆ ಉಪದೇಶಿಸ ತೊಡಗಿದರು.

ಗಾಂಧೀ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದ್ದ ಅನೇಕ ಜನರು ಅವರ ಉಪದೇಶ ಮನಗಂಡು ಸೇಂದಿ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ಕೆಡವಿದರು. ಸೇಂದಿ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕಿದರು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜನತೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತಿತು. ದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ವಿಚಾರ ಮಾಡತೊಡಗಿತು. ಸ್ವತಂತ್ರ ಭಾರತದ ಕನಸು ಕಾಣತೊಡಗಿದರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ-ಸಮರದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಇಡೀ ಜಗತ್ತೆ ಅಚ್ಚರಿಪಡುವಂತೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಗಿಟ್ಟಿಸಿದೆವು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾದವು. ಪಾನ ನಿಷೇಧ ಮಾಯವಾಯಿತು. ಕುಡಿತವು ಕೆಡುಕು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಎನಿಸಿತು. ಗಾಂಧೀಜಿ ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟರು. ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳೆ ಗಾಂಧೀ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹಾಕಿದರು. ಊರ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದ ಮದ್ಯದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಊರೊಳಗೆ ಬಂದವು. ಶಾಲೆಗಳ ಸಮೀಪ ತಲೆ ಎತ್ತಿದವು. ಗುಡಿ-ಗುಂಡಾರಗಳ ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವು. ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುವದು ಒಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ನಡವಳಿಕೆ ಎನಿಸಿತು. ಸರಕಾರದ ಮಿಟಿಂಗುಗಳೆಂದರೆ ಮದ್ಯ ಸರಬರಾಜು ಕೇಂದ್ರಗಳಾದವು. ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಕೆ, ಮಾರಾಟ ಸರಕಾರದ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯವಹಾರಗಳಾದವು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿದ್ದ ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತೆ ಮರಳಿತು. ಹಾದರದಂಥ ಈ ಕಾರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಿ, ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥವಾಗಿವೆ. ಶಾಲೆಗಳು ಕುಡುಕರ ವಸತಿಗಳಂತಾಗಿವೆ. ಇಂಥದು ಆಗಬಾರದು ಎಂದು ಕೆಲವೇ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅನಿಸುವದು. ಆದರೆ ಸರಕಾರಗಳಿಗೆ ಜನರು ಹಾಳಾಗುವದು ಬೇಕು, ಅವರು ಕುಡಿತದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕುಡಿದು ಕುಡಿದು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೇನೇ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರಿಗಳಿಗೆ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಹಣ ಬರುವದು ಅಲ್ಲವೆ? ಯಾವುದೇ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಈಗ ಅತೀ ಮಹತ್ವದ ಖಾತೆ ಎಂದರೆ ಅಬಕಾರಿ ಖಾತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸರಕಾರವೇ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಪ್ರೊತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ತರುವದು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಸು ಚೈತನ್ಯಮಯನಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಕುಡಿತದ ದಾಸನಾಗಿ ಹಾಳಾಗುವದು ಖಂಡಿತ. ಮದ್ಯವು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚೈತನ್ಯಮಯವನ್ನಾಗಿಸುವದೇ?

ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಹುರುಪು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆಯೇ ತಪ್ಪು. ನೈಜಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ ಮೆದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಹಿರಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕಾರ್ಯ ಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ತೋರಿಕೆಗೆ ಹುರುಪು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುವದು, ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕುಡಿತ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಮೆದುಳು ಕೇಂದ್ರಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮದ್ಯದ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಹೋದರೆ ಅವನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವನು ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದ ಗತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು 'ವ್ಯಸನ' ಎಂದು ಹೇಳುವದು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಅತಿ ಕೆಟ್ಟ ವ್ಯಸನ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಬಲು ಮುತುರ್ವಜಿಯಿಂದ ಯುವಕರನ್ನು ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. •

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಧ್ಯಾನ

ನೀವೂ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ

✍ ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಧ್ಯಾನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಸಾರಾಂಶ-ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವದು. ಆ ರೀತಿ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏನೆಂದರೆ, ಆಯಾ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣಾಂಶಗಳ ಗುರಿ ಏನೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಚೇತನಾ ಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಧ್ಯಾನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ವಸ್ತು-ಗುರಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡಿದ್ದಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಬಹುದಾದ ಕೆಲವೊಂದು ಸಾಧಾರಣ ಲೌಕಿಕ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಆಳವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವವರು ವಿಸ್ತೃತ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು, ಬಲ್ಲವರನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿಹೋದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕುದುರದಿದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆಯೆ ಗಮನಿಸಿ. ಪುನಃ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಎಣಿಕೆ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಳ್ಳದೆ ಕೇವಲ ಎಣಿಸುವುದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ.

ಅ) ಟಿಬೆಟ್ ಧ್ಯಾನ

ಟಿಬೆಟ್ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಆರಂಭಿಸುವವರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲಕರ.

ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ, ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಸದ್ದುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೇಳಿ. ಆ ಸದ್ದುಗಳು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಂದಲೇ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕೇಳಿ ಬರುವಂಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಿಂದಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ದೂರದಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಕೇಳಿ ಬರುವಂಥವಾಗಿರಬಹುದು. ಫ್ಯಾನ್ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಸದ್ದು, ದೂರದಲ್ಲಿನ ವಾಹನಗಳ ಸದ್ದು, ನಿಮಗೆ ಕೇಳಿಬರುವ ಮಾತುಗಳು...ಹೀಗೆ ಆ ಸದ್ದುಗಳು ಏನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅವಧಾನ, ಗ್ರಹಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬರುವ ಸದ್ದುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಿ. ಸದ್ದು ಸದ್ದಿಗೂ ನಡುವೆ ವಿರಾಮವನ್ನು, ದೂರವನ್ನು, ನಿಶ್ಶಬ್ದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಕೇಳಿ ಬರುವ ಸದ್ದುಗಳು ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ವಿರಾಮ, ದೂರ, ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆ ಸದ್ದುಗಳು ಯಾವುದರಿಂದ

...ಇರುತ್ತಿರುತ್ತವೆಯೋ ಅವುಗಳ ಆಳವಡಿಕೆ... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭೂತಿಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಸದ್ದಿಗೂ ಮತ್ತೊಂದು ಸದ್ದಿಗೂ ನಡುವೆ ನಿಶ್ಶಬ್ದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಶಬ್ದ-ನಿಶ್ಶಬ್ದ-ಆ ಎರಡರ ಅನುಭೂತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ, ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೆಲ ವಾರಗಳ ಕಾಲ ದಿನಾಲೂ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಶಬ್ದ, ಅದರ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಶ್ಶಬ್ದದ ರೂಪ ಅವಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಹೊಸಬರಿಗೆ ಉತ್ಸುಕತೆಯನ್ನೂ, ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿರುಚಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆ ನಂತರ ಧಾರಣವನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಆಂತರಿಕವೂ ಬದಲಾಗದಂಥ ವಿಷಯವೊಂದನ್ನಾಯ್ದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬ) ಶ್ವಾಸ ಧ್ಯಾನ

ಶ್ವಾಸ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಇವುಗಳ ತಾಲೀಮು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಎರಡು ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸಮಗ್ರವಾದುವು. ಬೇರೆ ಯಾವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಜೆನ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್

ಇದು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಜಾರ್ಝುನ್ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳೇನೆಂದರೆ - ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕುಳಿತು, ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಆಲೋಚನಾ ಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸದೆ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸೆಟೆಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಡಿಲಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಾಕುವಂತೆ ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯೂ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ಕಿವಿಗಳು ಭುಜಗಳಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಹೊಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ತೆರೆದಿರಿಸಬಹುದು. ಅದು ನಿಮ್ಮಿಷ್ಟ. ನೀವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆದಿಡುವುದಾಗಿದ್ದರೆ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಎರಡು-ಮೂರು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಹರಿಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಇಡಿಯಾಗಿ ಅತ್ತಿತ್ತ-ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ-ಕದಲಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಸೌಖ್ಯವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿ. ನೀವು ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ (ಡಯಾಫ್ರಂ) ಕದಲಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಳಬರಲು ಬಿಡಿ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತವಿಲ್ಲ. ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಬರಲು ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಗಾಳಿಯೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ, ಆ ರೀತಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಉಸಿರುಬಿಡುತ್ತ ಎರಡು ಎಂದು ಲೆಕ್ಕಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಎಣಿಸಿ. ನಂತರ ಪುನಃ ಒಂದರಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಹತ್ತರವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಉಸಿರು ಎಳೆದು ಬಿಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಧ್ಯಾನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನೀವು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ಸಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸು ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡುವುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಎಣಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೂ ಸರಿ, ಎಣಿಕೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಳಿದ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎಳೆದು ತನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಮನ ಸರಿದು ಎಣಿಕೆ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಮರೆತಾಗ ಪುನಃ ಒಂದರಿಂದ ಎಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ.

ಅದು ನಿಮಗೆ ಸ್ಫುರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೀರಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ, ನಿಶ್ವಾಸದ ಎಣಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕುಳಿತು, ಈ ರೀತಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಮುಜುಗರವಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಳವಳಕಾರಿಯಾದವಾಗಿರ ಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಅಸೌಕರ್ಯವೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ ವಿಚಾರಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸ್ಥಗಿತವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ತಿ ಶ್ವಾಸದಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿರದು. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ನಿರಾಳತೆಯನ್ನನುಭವಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಎಂಥವೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ. ಒಳ್ಳೆಯದಿರಲಿ, ಕೆಟ್ಟದಿರಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಕೂಲವಾದವುಗಳಾಗಿರಲಿ, ನಿಮಗೆ ಹಿತವೆನಿಸಲಿ, ರೇಜಿಗೆ ಎನಿಸಲಿ- ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಸಮಭಾವದಿಂದ ಗಮನಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ

ನಿಮ್ಮ ದೇಹ-ಮನಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಶಬ್ದ, ಪ್ರಶಾಂತತೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ಸಲ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

(ii) ಡಯಾಫ್ರಂ (ಉದರ) ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ

ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಜವಾದ ಲಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರೆಳೆಯುವುದು, ಬಿಡುವುದರ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಶ್ವಾಸ ತನ್ನ ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ಸಾಗುತ್ತಿರಲಿ. ನೀವು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದಂತೆಲ್ಲ ಅದು ಮುಂದುವರೆಯುವ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು, ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗಾಢವಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಷ್ಟೆ.

ತುಸು ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಅವಧಾನವನ್ನು ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ನೀವು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಎದೆಯ ಕೆಳಗೆ ಹೊಕ್ಕುಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತುಸು ಹೊರ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಆ ಭಾಗಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಒಳ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಳಗಿರುವ ಡಯಾಫ್ರಂನ ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವು. ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಡಯಾಫ್ರಂ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಳಭಾಗ ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಡಯಾಫ್ರಂ ಹಿಗ್ಗಿ, ಮೇಲೆ ಸರಿದು ಗುಮ್ಮಟಾಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಕೋಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಡಯಾಫ್ರಂ ಸಂಕುಚಿತವಾದಾಗ, ಅಂದರೆ ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಹೊರ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟಾಗ ಡಯಾಫ್ರಂ ವ್ಯಾಕೋಚನಗೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಚಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಧಾರಣವನ್ನು ಡಯಾಫ್ರಂ ಚಲನೆಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ನೆಲೆನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಗಾಳಿ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಬಿಡುವಾಗ ಡಯಾಫ್ರಂ ಕೆಳಗೂ ಮೇಲೂ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗದಂತಿರಲು ಮಂತ್ರ ಲಂಗರಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಲೆಯನ್ನು ಕೆತ್ತುವ ಉಳಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಂಬೋಣ.

ಕದಲುವುದು ಅನುಭೂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಗಮನಿಸಿ. ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಕದಲುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಈ ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಹ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಆ ಕದಲಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹ್ಯತೆ ದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಡಯಾಫ್ರಂ ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಕದಲುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೇವಲ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೊರಗೂ ಒಳಗೂ ಚಲಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ಡಯಾಫ್ರಂ ಕದಲಿಕೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾದಂತೆಲ್ಲ ಪ್ರಶಾಂತ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ನಿಮಗೆ ಅನುಭವವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರಮೇಣ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ-ಪ್ರಶ್ವಾಸಗಳು ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮೇಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಅದರಷ್ಟಕ್ಕದೇ ಮುಂದುವರಿಯುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉಸಿರಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯುಂಟಾದರೆ ಈ ಬಗೆಯ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೆಲಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬೇರೆ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಕಾಸಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನ ಮಾಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಆದ್ದರಿಂದ ತೀರ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಲ್ಲ.

ಕ) ಮಂತ್ರ ಧ್ಯಾನ

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವತ್ತಾದ ಒಂದು ಮಾತು, ವಾಕ್ಯ ಇಲ್ಲವೆ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಧಾರಣಾಂಶಗಳೆಂಬುದಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನೇ ಮಂತ್ರಗಳೆನ್ನುವುದು. 'ಸೋಹಂ', 'ಹಲಲೂಯ', 'ಆಮೆನ್', 'ಶಲೋಮ್', ನಮಃಶಿವಾಯ, ಓಂ... ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಂತ್ರಗಳು - ಅರ್ಥವತ್ತಾದವು, ಅರ್ಥರಹಿತವಾದುವು ಕೂಡ ಇರುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುರು ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ರೂಢಿ. ಋಷಿಗಳಿಗೆ ಉನ್ನತ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಸ್ಫುರಿಸಿದವು, ಅವನ್ನು ಅವರು ಮಾನವರಿಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರು ಎಂಬುದಾಗಿ ಬಹುತೇಕರ ನಂಬಿಕೆ. ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ತರಂಗ ಧರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲೂ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೂ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಮಾತುಗಳಿಗೆ, ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಅರ್ಥವಿದ್ದರೂ ಇರದಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಂಬಿಕೆ, ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ, ಸನ್ನಿವೇಶ ಬಲ ಅವರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಮಂತ್ರಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಹಿರ್ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಾಗುವ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಯಾವುದೂ ಇನ್ನೂವರೆಗಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕುಳ್ಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಚರ್ಚಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗದಂತಿರಲು ಮಂತ್ರ ಲಂಗರಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶಿಲೆಯನ್ನು ಕೆತ್ತುವ ಉಳಿಯಂತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ಕೆಲವರ ಅಂಬೋಣ. ಅಂಥ ನಂಬಿಕೆ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಯಾರ ಬಳಿಯಾದರೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದೊಳಿತು.

ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನ: ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಆ ಆಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೂ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೊದಲ ಹಂತ: ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ 'ಓಂ', 'ಓಂ' ಎಂದು ಜಪಿಸಿ. ಎಡೆಬಿಡದೆ ಆ ರೀತಿ ಓಂ ಎಂದಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಆ ರೀತಿ

ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಆಂತರಿಕ ವಿಚಾರಗಳಿಂದಲಾಗಲಿ ಗಮನ ವಿಕರ್ಷಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಂಥ ವಿಕರ್ಷಣೆಗಳು ಪುನಃ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ತುಸು ಹೊತ್ತಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜಪ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹರಿದಾಡ ತೊಡಗಿದರೆ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಜಪಿಸುವ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಹೀಗೆ ಜಪದ ವೇಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಕಡಿಮೆ, ಮಾಡುತ್ತ ಓಂಕಾರ ಜಪವನ್ನು ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ: ನಿಮ್ಮ ಜಪ ಮೃದುವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ.ಪ್ರಯತ್ನವೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪುರೋಗಮಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಎರಡನೆ ಹಂತ ತಲುಪುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಜಪಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಂತ್ರ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದೆಡೆ ಪ್ರಕಂಪನಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಆ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆ ಪ್ರಕಂಪನ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಅನುಭೂತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಅಂತಹ ಅನುಭೂತಿ ನೀವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಓಂಕಾರವನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ತುಸು ಹೊತ್ತು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದ ನಂತರ (ವಾಚಕ ಜಪ) ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ (ಮಾನಸಿಕ ಜಪ).

ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ಪಾಡಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಅವೇನೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸಬೇಡಿ. ಬೇಡವೆಂದು ಕೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ನೀವು ಅವುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬರಲು ಬಿಡಿ. ಬಂದು ಹೋಗಲು ಬಿಡಿ!

ಕಳವಳಗೊಳಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ಪದ್ಧತಿ-ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಲಕ್ಷ್ಯ ಚದುರಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಇದು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ನೀವು ಜಪವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಮನಸ್ಸು ನೆಮ್ಮದಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಚದುರುವುದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಜಪದ ವೇಗ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಧ್ಯಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಚದುರಿಸಿ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಅವು ತೊಲಗಲೂಬಹುದು. ಓಂ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದುಕೊಂಡ ಪ್ರತಿಸಲವೂ ಪ್ರಕಂಪನಾ ತರಂಗ ಹೊರಬಿದ್ದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕಂಪನಾ ತರಂಗ ಆರಂಭವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ನಿಶ್ಶಬ್ಧ, ಪ್ರಜ್ಞಾತ್ಮಕ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆ ಎರಡರ ನಡುವೆ ವಿರಾಮವನ್ನು ನಿಶ್ಶಬ್ಧವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಅದೇ ಪರಮಾನಂದ. ನೀವದನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಅನುಭೂತಿಗೊಳ್ಳಿ.

ಓಂಕಾರದ ಬದಲು ನೀವು ಬೇರೆ ಯಾವ ಮಂತ್ರವನ್ನಾದರೂ ಜಪಿಸಬಹುದು.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ 2ನೇ ಭಾಗ)

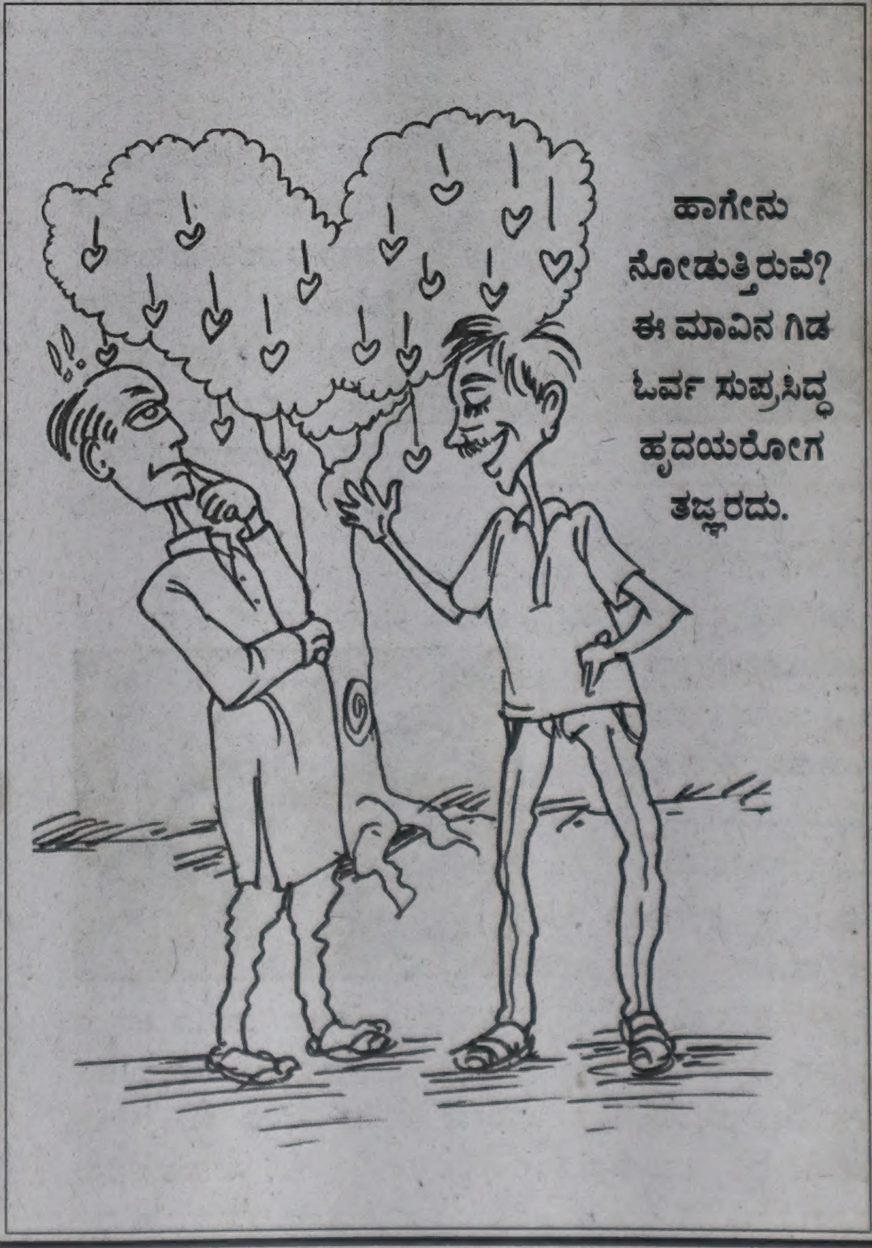
ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ

ತಾಯಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನ, ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶಿಶುವನ್ನು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತಗೊಂಡಿದೆ. ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನ ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಚಂಢೀಗಡ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊಸ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಹೊಸ ಘಟಕಗಳು ಇವೆಯೋ? ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲ ಹೊಸ ಘಟಕಗಳು ಕಂಡು ಬಂದವು. ಈ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸೈಟೋಕೈನ್ ಘಟಕ ಎಂದು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸೈಟೋಕೈನ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಶುದ್ದೀಕರಿಸಿದರು. ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ಏನೆಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಕಾದಿತ್ತು. ಈ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಇಲಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಕೋಶಗಳು ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ರೂಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡತೊಡಗಿದವು. ಇದರಿಂದ ಈ ಘಟಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿವೆ ಎಂದಾಯಿತು.

ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ಸಂಶೋಧಕರು ಸಹ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಹತ್ವ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡಲಿದೆ. •



ಅಪಾಯ ತರುವ ಗರ್ಭ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಇದು ಶಿಶುವಿಗಾಗುವ ಒಂದು ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆ)ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಎಮಿನೋ ಸೆಂಟಿಸಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶು ಹೆಣ್ಣೋ, ಗಂಡೋ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ) ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮುಖಾಂತರ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ರಿಬೆಕಾ ಸ್ಮಿತ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಟೆಸ್ಟ್ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ.

ಪ್ರೊ॥ ಸ್ಮಿತ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 40 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಎಮಿನೋ ಸೆಂಟಿಸಿಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 100 ಭ್ರೂಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಡೌನ್ಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದದ್ದು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆಯಾದರೆ, ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಾಗಿ 400 ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.



ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ

ಸಿಗರೇಟ್ ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ''ಮರಣ ಮೃದಂಗ''



ಬೆಂಕಿ ಸಿಗರೇಟಿಗಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ

ಸಿಗರೇಟ್ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಒಂದು ವಿನೂತನ ತಂತ್ರ ಜ್ಞಾನ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

'ನ್ಯೂ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್' ಎಂಬ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಲಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಯ ಸಿಗರೇಟು ಪೊಟ್ಟಣ ತೆರೆಯುತ್ತಲೆ ಅಂತ್ಯಯಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬರುವ ದುಃಖ ಸೂಚಕ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಿಗರೇಟು ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಲಾಗುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೇವಲ ನೆಪ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆಂಬಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಅದನ್ನು ಓದುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಹೊಸ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಮೊಲಿನ್ಸ್ ಕಂಪನಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿದೆ.



ಮೊಲಿನ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿ ಇದ್ದು, ಅದನ್ನು ಒಂದು ಮೈಕ್ರೋಚಿಪ್ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪುಟ್ಟದಾದ ಸ್ಪೀಕರ್‌ನಿಂದ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಫ್ರಿಜ್‌ನ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯುತ್ತಲೆ ಒಳಗಿನ ದೀಪ ಹತ್ತುವಂತೆ, ಈ ಸಿಗರೇಟ್ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ ತೆರೆಯುತ್ತಲೇ ಅಂತ್ಯಯಾತ್ರೆಯ ಧ್ವನಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮೊಳಗಲಾರಂಭಿಸಿ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವವರನ್ನು ತಬ್ಬಿಬ್ಬುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಧ್ವನಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನ ನಿರೋಧ ಅನುಷ್ಠಾನ ಸಮಿತಿಯ ನಿರ್ದೇಶಕ ಕ್ಲೈವ್ ಬೆಟ್ಸ್ ಅವರು, ಇದು ಸಿಗರೇಟ್ ಕಂಪನಿಗಳ ನಾಟಕ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ''ಡೆಥ್ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್'' (ತಲೆ ಬುರುಡೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಎಲುಬು) ಸಿಗರೇಟು ಸಹ ಭಾರೀ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿದೆ ಅದನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಅದರ ಬ್ರ್ಯಾಂಡ್ ಹೆಸರೇ ಕಾರಣ, ಅಪಾಯದೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡುವುದೇ ಇಂದಿನ ನವಯುವಕರ ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಿ.ಪಿ. ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ನಪುಂಸಕತೆ

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಹಲವು ಔಷಧಿಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಪುಂಸಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ? ಬಿ.ಪಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವಿವಾಹಿತ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಎಟಿನೋಲೋಲ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವದು ಕಂಡುಬಂತು. ನಿಮಗೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಔಷದಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆಯೇ?

ಮಹಿಳೆಯರು ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿಗಳಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುತ್ತಾರಂತೆ ಹಾಗೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರಂತೆ. ಈಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಅಚ್ಚರಿದಾಯಕ ಸುದ್ದಿ ಇದು. ಆದರೆ ಪುರುಷರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ಸಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದಂತೆ.

ನೀವು ಸ್ಲಿಮ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಿಮ್ ಆಗಿರಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಸಿಟ್ಟು ಆಕ್ರೋಶ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯಗೊಡಬೇಡಿ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ತರುವ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್

ಎಚ್ಚರ! ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಚಟ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಬಾಲರೋಗ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಟವಾಡುವ ಮಕ್ಕಳ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅಂಟಿಸುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಿಡಿಮಿಡಿ, ಓದುವದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಿಡಿಯೋಗೇಮ್ಸ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಿ ಅವರ ಬಹುಮುಖ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತೀರಾ?

ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ರೆ: ಅಲ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು

ರಾತ್ರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದು, ದೀರ್ಘಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವದು, ಇಲ್ಲವೆ ಕಡಿಮೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಂತೆ. ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಊತಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಟಿಎಫ್‌ಎಫ್-2ನ ನಿರ್ಮಾಣ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಾಗಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗ ಅದು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಟಿಎಫ್‌ಎಫ್-2ನ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯ ಗುಲಾಮನಾಗುವುದೇಕೆ?

ಓರ್ವಪತಿ, ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಅಣತಿಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ''ಅಮ್ಮಾವ್ರ ಗಂಡ'' ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಅವನ ದೋಷವಲ್ಲ, ಅವನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಅಟ್ಲಾಂಟಾದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ವರದಿಯೊಂದು.



ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಂದ ಆತನಿಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ವಂಶವಾಹಿಗಳು (ಜೀನ್ಸ್) ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆ ವರದಿ.

ಕೆಲ ಇಲಿಗಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬ್ರೇನ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎರ್ಜಿನೈನ್‌ವೆಸೊಪ್ರೆಸಿನ್‌ನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಟ್ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಆ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆ ಇಲಿಗಳು ಹೆಣ್ಣು ಇಲಿಗಳ ಹಿಂದೆ- ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸತೊಡಗಿದವು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಬ್ರೇನ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದಂತೆ. ಈ ಜೀನ್ ಯಾವ ಗಂಡಂದಿರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೋ ಅವರು ಪತ್ನಿಯರ ಗುಲಾಮರಾಗಿರುತ್ತಾರಂತೆ.

ಥಡೂತಿಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ

ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದರಿಂದ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಬೇನೆಗಳ ತೊಂದರೆ ಆಗಿಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗುವದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವದು ಗೊತ್ತೆ?

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಘಟಕದ ಪ್ರಕಾರ, ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವದರಿಂದ ಸ್ತನ, ಮೂತ್ರಾಶಯ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಇತರ ಕಡೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಶರೀರದ ದುರ್ವಾಸನೆ: ಅಪಾಯದ ಸಂಕೇತ

1. ಶ್ವಾಸದಿಂದ ಎಸಿಟೋನ್ ಎಂಬ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಸಂಕೇತವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.
2. ಮೂತ್ರದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಸೈಸಿಟೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.
3. ಯೋನಿಯಿಂದ ಬರುವ ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ಸ್ರಾವದ ಅರ್ಥ ನಿಮಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕುರಿತಾದ ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಬಂಜೆತನ ಸಹ ಬರಬಹುದು. ಶೀಘ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ತಪಾಸಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟೇನು?

ತೆಳ್ಳನೆಯ ಶರೀರವಿದ್ದರೆ ಮನುಷ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿ-ಎಂಬುದು ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಯುರೋಪ ದೇಶಗಳ ಕೆಲ ತಳಿ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ದಪ್ಪ ಅಥವಾ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಶರೀರ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯನನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಜೀನ್‌ಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ (Metabolism)ವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಯುಷ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ರೋಡ್ ದ್ವೀಪದ ಬ್ರೌನ್ (Brown) ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು-ಹುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೂಪಾಂತರ (Matation) ಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತ್ತು. ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ಜೀನ್‌ಗಳು ಹುಳುವಿನ ಆಯುಷ್ಯನ್ನು ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಕುತೂಹಲಗೊಂಡ ಈ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಕೀಟ'ದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಯಸಿತು. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದ್ದ ಕೀಟಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುವ ಅಂಶ ಕಂಡು ಬಂದಿತು.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯ ವಹಿವಾಟಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ಮುಪ್ಪಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂಬುದು ಕಿರ್ಕ್‌ವುಡ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಮುಪ್ಪಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿರ್ಕ್‌ವುಡ್ ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆದಿದೆ. •

"ಬೊಜ್ಜು" ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ನಮ್ಮದೇ ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಗಳಿಂದ ಆಹ್ವಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಇದು, ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವದು ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸತ್ಯ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾದರೆ ಅದನ್ನೇ "ಬೊಜ್ಜು" ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು, ಆತನ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ಆಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರ 2. ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರ 3. ಬೃಹತ್ ಆಕಾರ

ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಶೇ.20ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಭಾರವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು "ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ" ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ "ಬೊಜ್ಜುದೇಹಿ", "ದಡೂತಿ ವ್ಯಕ್ತಿ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಳತೆಯ ಮುಖಾಂತರವೇ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸ ಬೇಕೆಂದರೆ ಪುರುಷನೊಬ್ಬನ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬಂತೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ನಿಷ್ಕರ್ಷೆಯೆಂದರೆ-**"ಬೆಲ್ಟ್ ಹೆಚ್ಚಳ ಆಯುಷ್ಯ ದುರ್ಬಲ"** (Longer the belt-Shorter the life) ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಅವರ ಸೊಂಟದ ಅಳತೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಶೇ. 15ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು. ಹೀಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ!

ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ?

ಶರೀರ ತೂಕದ ಅಧಿಕ ಭಾಗ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕೆ, ವಿನಃ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಅಂಶದ್ದಾಗಿರಬಾರದು. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೂಕ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ಏನೂ ತೊಂದರೆ ಯಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಬೊಜ್ಜು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗದು.

25 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ಭಾರತೀಯ ಪುರುಷ ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಆದರ್ಶ ತೂಕವೊಂದನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೆಂಟಿಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತೂಕವನ್ನು ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಾದರೆ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ - 1 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ 0.4 ಇಂಚ್‌ಗೆ ಹಾಗೂ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಮ್ 2.2 ಪಾಂಡ್‌ಗೆ ಸಮ. (ಪಟ್ಟಿ ಗಮನಿಸಿ)

ಅಧಿಕ ತೂಕದಿಂದ ಏನು ಪರಿಣಾಮ?

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆಯೋ, ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದೆಯೋ ಎನ್ನುವದು ಗೊತ್ತಾಗಿರಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ದುಂಡ-ದುಂಡಗೆ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ದೊಡ್ಡವರ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

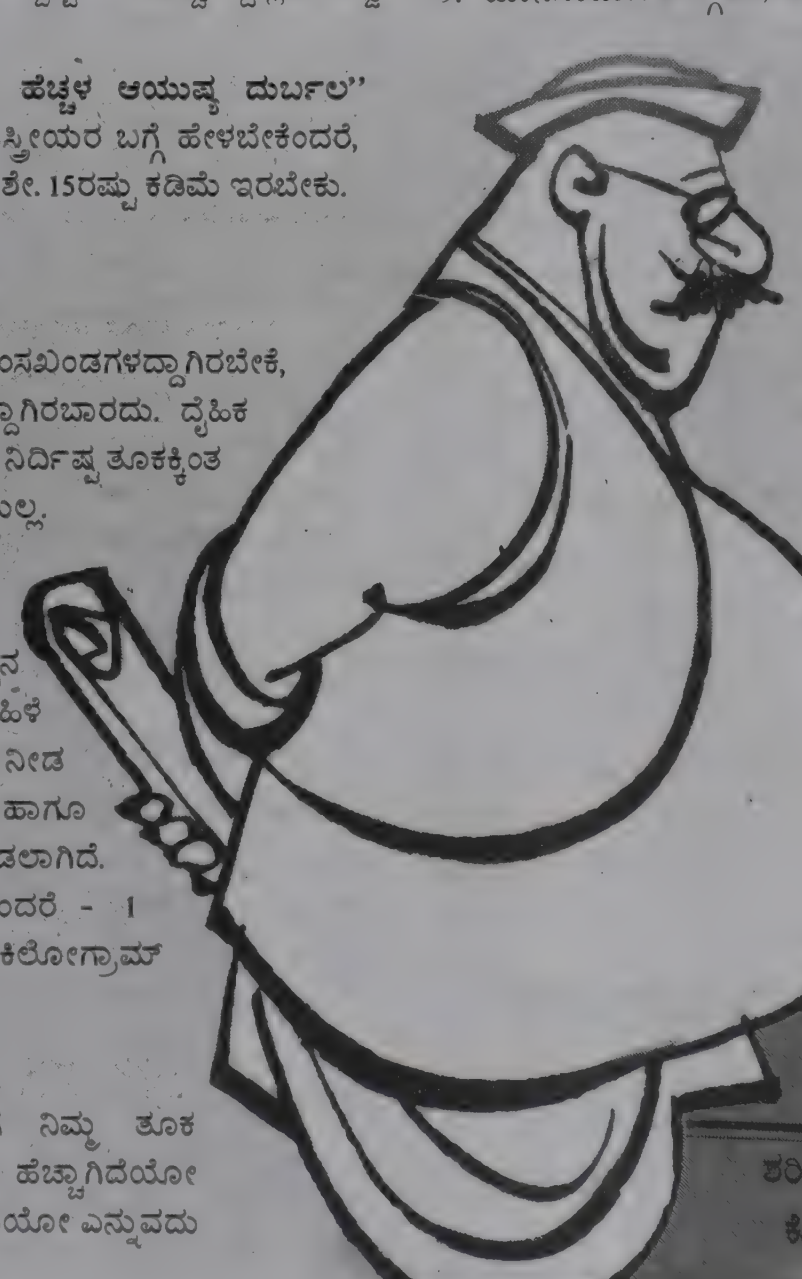
1. ಅಧಿಕ ತೂಕದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ ಸುಸ್ತು, ಚುರುಕುತನದ ಅಭಾವ, ಬೇಗ ದಣಿವಾಗುವದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಗಾಬರಿ ಮುಂತಾದವು.
2. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗದ ಭೀತಿ.
3. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು.
4. ಮೊಣಕೈ-ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ವಾತವಿಕಾರ ಹಾಗೂ ಗಂಟುಗಳು.
5. ಅಧಿಕ ಬೆವರು, ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ ಚರ್ಮರೋಗ.
6. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.
7. ಹಾರ್ಮೋನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಅನಿಯಮಿತತೆ.
8. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುವದರಿಂದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ರೋಗಗಳು- ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ.

ಶರೀರ ತೂಕ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ?

ಶರೀರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಯಾವುದೇ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಈವರೆಗಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ-

ಅ) ಅನುವಂಶೀಯ ಕಾರಣಗಳು: ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ವಂಶಪರಂಪರಾಗತವಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಬ) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣ (Anabolism) ಹಾಗೂ



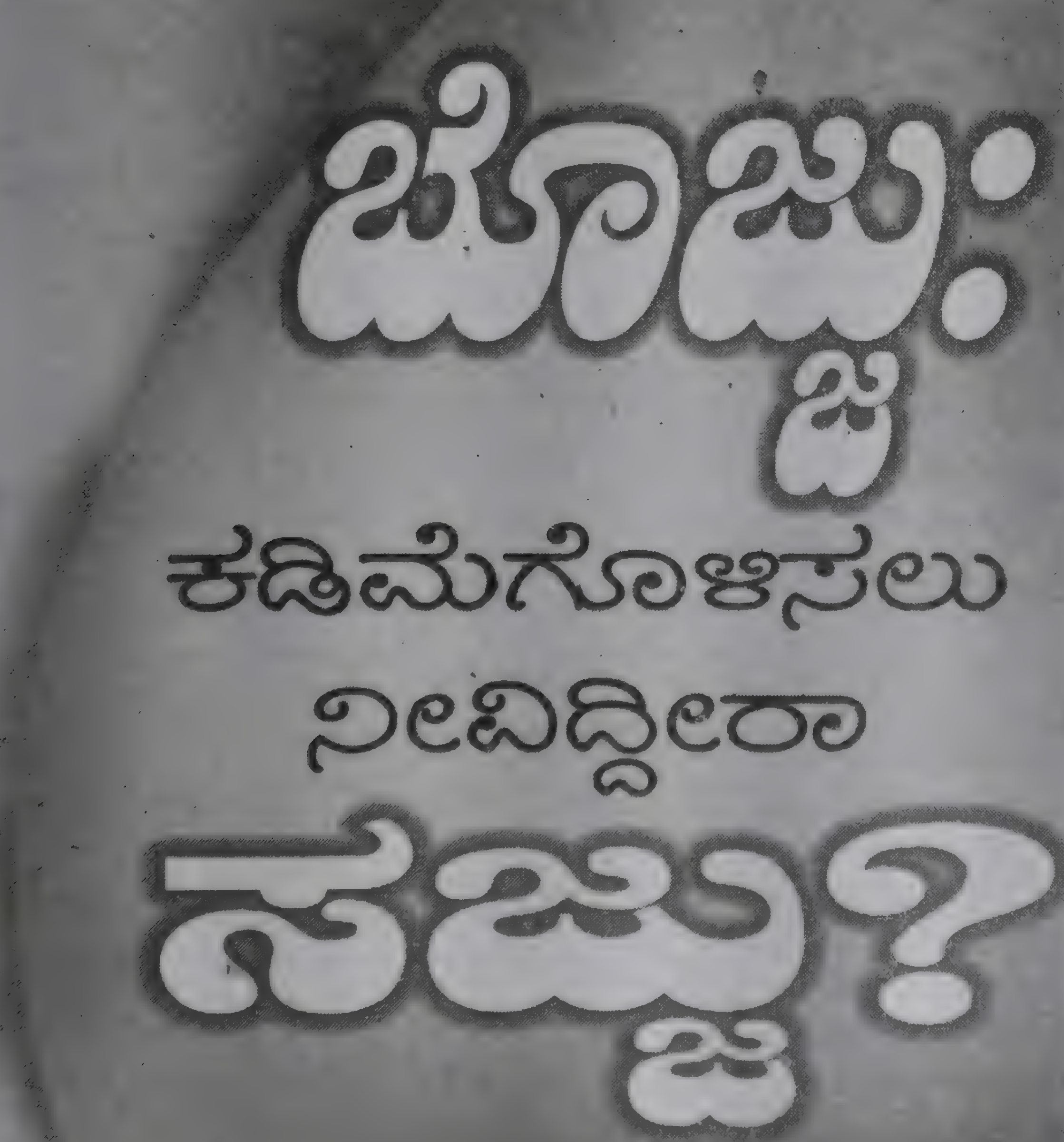
— ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕೊಬ್ಬು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಇದ್ದರೆ ಇದು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾಶದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (Catabolism)ಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾನು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು, ಆಧಾರಭೂತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು. ಅದ ರಿಂದ ಶರೀರದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಉಸಿರಾಟ, ಹೃದಯಬಡಿತ, ಪಚನಕ್ರಿಯೆ, ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗುಳಿವುದು ಮುಂ. ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದರಿಂದ ಶರೀರದ ಕಾರ್ಯ-ಕಲಾಪ, ಯೋಚನೆ ಮುಂತಾದ ಐಚ್ಛಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಡೆಯುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿ ವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಅವನತಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು ಕೊಬ್ಬಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಒಂದು ಕಡೆ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಸರ್ಗ ಇದನ್ನು ಶರೀರದ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಅಂದರೆ, ಉಪವಾಸ, ಅಧಿಕ ಶ್ರಮದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತದೆ. ''ಆದರೆ ಅತಿಯಾದದ್ದು ಕೆಡುಕೆ'' ಎಂಬ ನಿಸರ್ಗ ನಿಯಮದಂತೆಯೇ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡ ಈ ಕೊಬ್ಬು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಯಾವಾಗ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವನೆಯಾದಾಗ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ.

ಕ)ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ. ಮಾನವ ಶರೀರದ ಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಈ ಮೂರು ಗ್ರಂಥಿಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ:



ಬೊಜ್ಜು: ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ನೀವಿದ್ದೀರಾ ಸಜ್ಜು?

ಬೊಜ್ಜು ಸಮಸ್ಯೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಲು ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಬದುಕು ಹಾಗೂ ದಿಢೀರ್ ತಯಾರಿಕಾ ತಿಂಡಿಗಳದ್ದೇ ಮುಖ್ಯ ಕೈವಾಡ. ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇಂದು ವೇಗವಾಗಿಯೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಂದು ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಿಸುತ್ತೇವೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಬಗೆ-ಬಗೆಯ ಥಳಕು-ಬಳುಕಿನ ಉಪಾಯಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಅಮೆರಿಕನ್ ಹಾಗೂ ಯುರೋಪಿಯನ್ ಮಾದರಿಯ ನೋವುರಹಿತ ಎಂದು ಏನೇನೋ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಹೆಲ್ತ್‌ಕ್ಲಬ್‌ಗಳು, ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರು ನಾಯಿಕೊಡೆಗಳಂತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥವರ ಜಾಹೀರಾತು ಮೋಡಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಬೊಜ್ಜು ದೇಹಿಗಳು ಹಲವು ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವುಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ನೇರ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ನೀವೂ ಅಂತಹದೇ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಚ್ಚರ! ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಿ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವದು ಅಸಾಧ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ.

1. **ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು:** ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. **ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು:** ಇವು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
3. **ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು:** ಇವು ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಸ್ರಾವ ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಶರೀರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಡ) **ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ:** ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಗೊಂದಲ ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟ್ರೋನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಅಸಮರ್ಪಕ ವೃದ್ಧಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ತೂಕ ಇಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದೇಶನ ಮುಖ್ಯ. 'ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರರಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಲ್ಲ' ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ.

ಶರೀರ ತೂಕ ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಲು ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣವೋ ಅವು ವಿರುದ್ಧ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸತೊಡಗಿದಾಗ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಬದಲು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಿನ್ನುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರಮ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕೊರತೆಯಿದ್ದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳೆಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ?

● **ಡೈಯುರೇಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು:** ಡೈಯುರೆಟಿಕ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ವಾಷ್ಪಸ್ನಾನದಿಂದಲೂ ಕೂಡ ನೀರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವೇನೂ ಆಗದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ನೀರು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ವಿನಃ ಕೊಬ್ಬು ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಪುನಃ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಮೊದಲಿನಷ್ಟೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಖನಿಜಗಳಾದ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಡೈಯುರೇಟಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.



25ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಪುರುಷರ ಮಾದರಿ ತೂಕ ಪಟ್ಟಿ

ಎತ್ತರ (ಸೆಂ.ಮೀ)	ಚಿಕ್ಕ ಆಕಾರ	ಮಧ್ಯಮ ಆಕಾರ	ಬೃಹತ್ ಆಕಾರ
152	45.4-48.4	49.4 - 53.0	52.2 - 56.3
155	47.0 - 51.0	50.5 - 54.3	53.5 - 58.0
157	48.6 - 52.0	51.9 - 55.6	54.3 - 58.8
160	49.8 - 53.0	53.0 - 57.0	56.9 - 60.9
163	51.4 - 55.6	54.3 - 58.8	57.6 - 62.5
165	52.7 - 56.8	55.9-60.0	59.2 - 64.1
170	54.3-57.4	57.6-61.6	60.9-66.1
168	55.6-60.0	59.2-63.7	62.5-67.8
173	57.2-61.6	60.9-65.3	64.1-69.4
175	58.8-63.3	62.5-67.0	65.7-71.4
178	60.4-65.0	64.1-68.6	67.4-73.5
180	62.0-67.0	65.7-70.6	69.0-75.5
183	63.6-68.6	67.4-72.2	70.7-77.2

25ಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾದರಿ ತೂಕ ಪಟ್ಟಿ

147	42.5-45.3	44.9-48.2	47.8-51.9
150	42.9-46.1	45.7-49.0	48.6-52.7
152	43.7-47.0	46.5-49.8	49.4-53.5
155	44.0-48.2	47.8-51.0	50.6-55.1
157	46.1-49.2	49.0-52.3	51.0-56.3
160	47.4-51.0	50.6-53.9	53.5-58.0
163	48.6-52.3	51.9-55.1	54.3-59.2
165	50.2-53.9	53.1-57.2	56.3-61.2
168	51.4-55.5	54.3-58.8	58.0-62.9

ಈ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರಾವವಾಗಿ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆಯಾದವರಿಗೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

● **ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ:** ವೈದ್ಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆ್ಯನೊರೆಕ್ಸಿಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾತ್ರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಅವು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಿ, 'ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್' ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಅವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮವೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಮಾತ್ರೆಯ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾನಲ್ಲದೆ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಹಸಿವನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳು ಕುಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿವೆ.

1. ಪ್ರೊಡೆಪ್ (Prodep) ಹಾಗೂ ಫ್ಲುಡೆಕ್ (Fludac)
2. ಫೆನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂರೆಮಿನ್ (Fenfluramine) ಹಾಗೂ ಡೆಕ್ಸ್‌ಫೆನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂಲುರೆಮಿನ್ (Dexfenfluramine)

ಈ ಎರಡೂ ಔಷಧಿಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ 'ಸೆರೊಟೆನಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಾಯನ ಹಸಿವನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಫೆನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂರೆಮಿನ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಅದರ ಚಟಕ್ಕೆ ದಾಸನಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ.



ಅಮೇರಿಕೆಯ ಹಾಫಕಿನ್ಸ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅದು ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೇರಿಕ ಸರಕಾರ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಯಾವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವಂತೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.

● **'ಮೆಟಾಬೊಲಿಕ್ ರೇಟ್' ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು:** ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು 'ಥೆರಮೋಜೆನಿಕ್' ಔಷಧಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯ ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಈ ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾಯಿತು.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶೇ. 40ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದವರ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ಉಪಾಯಗಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಎನಿಸಿದಾಗ ಈ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಔಷಧಿ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಹಸಿವನ್ನು ಕೊಂದು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಹಸಿವಿನ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೆರನಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

● **ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವ ನೀಡುವ ಔಷಧಿಗಳು:** ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು "ಬಲ್ಕಿಂಗ್ ಎಜೆಂಟ್" ರೂಪದಲ್ಲಿ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ತಲುಪುತ್ತಲೇ ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನೂ ಇರದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಿ ಡೈರಿಯಾಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ.

● **ಕರುಳಿಗೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೀರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ:** ಸ್ಟಾರ್ಚ್ ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಫ್ಯಾಟ್ ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ತಲೆಸುತ್ತು, ವಾಂತಿ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೊಕ್ಕೆ, ಡೈರಿಯಾದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದನ್ನು ಕಾಣಲಾಗಿದೆ.

● **ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ:** ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಎನರ್ಜಿ ಫ್ಯಾಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವ

ಮೊದಲೇ ಅದನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸಿ ದೇಹತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಜನಪ್ರಿಯ ಔಷಧಿಯೊಂದನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇಲಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಡಿಎನ್ಎ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಕೆಲ ತಜ್ಞರು ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೇಲಾಗಿರಬಹುದು ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯರ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ ಇರಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ, **ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರವಲ್ಲ.**



● ಬೊಜ್ಜುತನ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮಗೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪದ್ಧತಿ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ನಾನಿದನ್ನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಹೊರತು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಅಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ.

ಬೊಜ್ಜುತನ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಈ ಉಪಾಯ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸುಖಕರವಲ್ಲವಾದರೂ, ರೋಗಿಯ ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಇಂತಹ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜುತನದಿಂದಾಗಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದಾಗ ಆಗ ಏಕಮಾತ್ರ ಉಪಾಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಬೊಜ್ಜುತನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ''ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ರೋಗಿಯ ಆಮಾಶಯದ ಸಮೀಪ ಶೇ.33ರಷ್ಟು ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಕಿರಿದಾಗಿಸುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚಿಕ್ಕಕರುಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಾವು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೇರೊಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆ ಬೇಗನೆ ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾದವರಿಗೆ ಈ ತೆರನಾದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇ.40ಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ತೂಕ ಇರುವವರು) ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳು ಅಸಾಧ್ಯ ಎನಿಸಿದಾಗ ಈ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

'ಲಿಪೋಸಕ್ಷನ್' ಎಂಬ ವಿಧಾನದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ದೂರಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿದೆ. ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಇದು ಕೇವಲ ಬೊಜ್ಜು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಉಪಾಯ ಅಷ್ಟೆ. ಅಂದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಕೊಬ್ಬು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.



ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿ

● ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ನೀವು ಎಂತಹ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

● ಕೇವಲ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಆಹಾರದಿಂದಷ್ಟೇ ಆಗಲಾರದು, ನಿಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲರಿಯ ಲೆಕ್ಕವೂ ಇರಲಿ.

● ನೀವು ಸದಾ ಚುರುಕಿನಿಂದಿರಿ. ಶ್ರಮರಹಿತ ಡೈಟಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸತ್ವಹೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಶರೀರದ ಅನವಶ್ಯಕ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯನ್ನು ನಷ್ಟಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

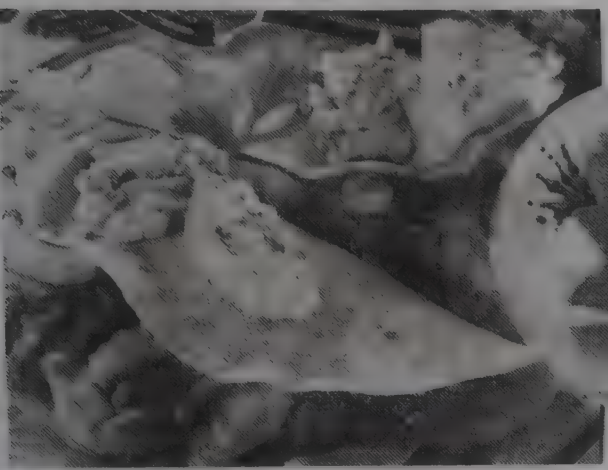
● ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಉಪಾಯ ಅನುಸರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಯಾವುದೇ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಡಿ. ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತನ್ನಿ.

● ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪರಿವರ್ತನೆ ಕೈಕೊಂಡಾಗ ಆ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿರಿ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು ಒಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಇದರನ್ವಯ ನಿಯಮ, ಸಂಯಮ, ಯೋಜನೆ-ತಾಳ್ಮೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು 6 ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಡಯಟಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಕಸರತ್ತು ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಯೂ ಅವಶ್ಯ. ಓರ್ವ ಅಥ್ಲಿಟ್ ಪಟುವಿನ ತಯಾರಿಯಂತೆ. ಈ ತಯಾರಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನೀವು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣಬಹುದು.

1. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ: ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮೆರಿಲ್ಯಾಂಡ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ತಜ್ಞರು 9 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಡೈಟಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಕಸರತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ 54



ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳು

ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ತಜ್ಞರು ಆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ''ನಿಮ್ಮ **ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮಗಿದೆಯೇ?**'' ಅದರಲ್ಲಿ 28 ಮಹಿಳೆಯರು '**ಹೌದು**' ಎಂದಿದ್ದರು. ಉಳಿದ 26 ಮಹಿಳೆಯರು ''**ಬಹುತೇಕ**'' ಎಂದಿದ್ದರು.

9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, 'ಬಹುತೇಕ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವಿಶ್ವಾಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರ ಬೊಜ್ಜು ಉಳಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಶೇ.30ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿದಿತ್ತು. ಮೊತ್ತ-ಮೊದಲು ನಿಮಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಬರಬೇಕು.

2. ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರಲಿ: ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸಿದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಮಾತೂ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಬಂದಿರುವ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ, ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬದಲಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ನೀವು ವೈದ್ಯರು, ಆಹಾರತಜ್ಞರು, ಮುಂತಾದವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇ ಹೊರತು ಅದು ಬೇರೆಯವರದ್ದಲ್ಲ. ಕೆಲವರಂತೂ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆಯೇ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವುದು ಬಲು ಕಷ್ಟ. ''ನನ್ನ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವುದು ನನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯ'' ಎಂಬ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿಮಗಿರಲಿ.

3. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಬೇಡಿ: ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಾಗಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತೀರಾ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಮ್ಮ ಇತಿ-ಮಿತಿ ಮೀರಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಕ್ತಿಹೀನರಾಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

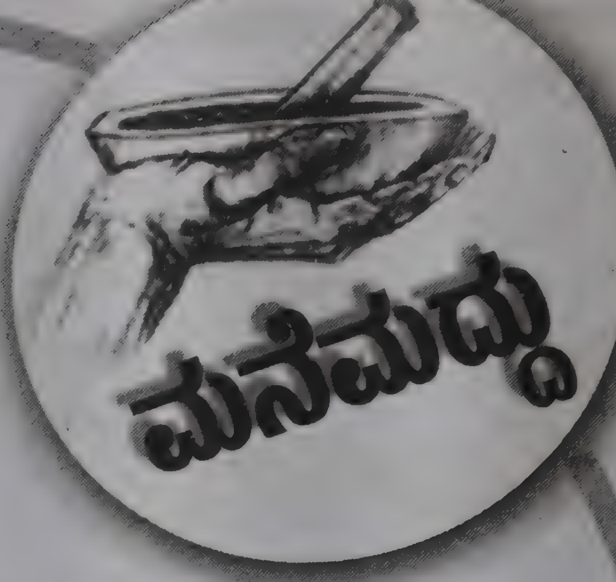
ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ತೂಕವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಹೊರತು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲು ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು. ಬಾಹ್ಯ ತಯಾರಿಯೊಂದಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.

4. ಯಶಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ: ನೀವು ಉದ್ಯೋಗಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ವ್ಯಾಪಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿ ತುಂಬಾ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲೂ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಪರಿವರ್ತನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಆಹಾರ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ದಾಖಲೆ ಇಡಿ: ಯೋಜನಾಬದ್ಧವಾಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಡೈಟಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೆ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ದಾಖಲೆ ಇಡುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ, ಈಗಿನ ಅಂತರ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಗುರಿ ಏನು ಎಂಬುದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

6. ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಿರಿ: ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡೆ-ತಡೆ ಬರುವುದು ಸಹಜವೆ. ಆದರೂ ಕೆಲವರು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಎಡರು-ತೊಡರು ಬಂದರೂ ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಅಸಫಲತೆ ಅವರ ಮನೋಬಲವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ನೂಕಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಫಲತೆಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆವುಳ್ಳ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಬದಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ-ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಅಡೆ-ತಡೆ ಅವರಿಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಹೊರೆಯಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಯಾವುದೋ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಂದರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂಬಹುದು. ಇಂತಹ ತಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಗದಿರಲಿ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗಾಗಿ ಎರಡು ಸಲಹೆಗಳಿವೆ. ಕ್ರೀಡಾ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಇಂತಹ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ: 1) ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಿರಿ. ಆದರೆ ಕುಳಿತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪಾಠ ಕಲಿತ ನಂತರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. 2) ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ನೀವು ಗಮನಕೊಟ್ಟು ಯೋಚಿಸಿ. 'ನಿನ್ನೆ ನನ್ನ ಗುರಿ ಎಷ್ಟು ದೂರವಿತ್ತು? ಇಂದು ಅದು ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ? ತೃಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಅಭಿಮಾನ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ●

ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿಯಿರಿ. ಆದರೆ ಕುಳಿತು ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಪಾಠ ಕಲಿತ ನಂತರ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. 'ನಿನ್ನೆ ನನ್ನ ಗುರಿ ಎಷ್ಟು ದೂರವಿತ್ತು? ಇಂದು ಅದು ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ?' ಎಂದು ಗಮನಿಸಿ.



ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು: ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೋಪಿನ ಬದಲಾಗಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಶಿಣ, ಶ್ರೀಗಂಧ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಹಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರಯಾಣದ ವಾಂತಿ ನಿವಾರಿಸಲು: ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇಡಬೇಡಿ. ಏಲಕ್ಕಿ ಬೀಜವನ್ನು ಅಗಿಯುತ್ತಾ, ರಸ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮಾದೀಫಲ ರಸಾಯನ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಔಷಧವನ್ನು (ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸವನ್ನು) ಅರ್ಧಲೋಟ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲಲು: ಬಾಯಿ ತುಂಬ ಹದವಾದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ತಲೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಉಗುಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯಿಂದ ಗಂಟಲವರೆಗಿನ ನಾಳಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಉಂಟಾಗಿ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಡಾ॥ ವಿಷ್ಣುವರ್ಧನ, ಕೋಗಿಲತೋಟ, ಹೊಳಗುಂದಾ ಅಂಚೆ, ಆಲೂರು ತಾ॥, ಕರ್ನೂಲು ಜಿಲ್ಲೆ (ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ)

ಜ್ವರಬಂದಾಗ ನೆಗಡಿಯಾದಲ್ಲಿ: ತುಳಸಿಯ 7-8 ಎಲೆಗಳು, 2-3 ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳನ್ನು ಅರಿದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಕ್ಕೆ: ಉಪ್ಪು ನೀರಿನ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಸಾಕು.

ಎಸ್.ಎಂ.ತೇಲಿ, ಕವಟಗಿ ಅಂಚೆ, ಜಮಖಂಡಿ ತಾ॥, ಬಾಗಲಕೋಟ ಜಿಲ್ಲೆ-587 301.

ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿಣ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು: ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದರೆ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕಾಶ ಬಂದಿ, ಬನಹಟ್ಟಿ ಅಂಚೆ, ಜಮಖಂಡಿ ತಾ॥, ಬಾಗಲಕೋಟ ಜಿಲ್ಲೆ.

ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ: ಇಂಗಳಿಕೆ ಅಫೀಮು, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಲವಂಗ, ಬದಾಮು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಆಕಳ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಗಜ್ಜುಗೆಕಾಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಡು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ಇಂಗು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಾದಿ ಹದ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳದ ಕಾಳಿನಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಎರಡು ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತಿಂಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬುಡನ್‌ಸಾಬ್ ನದಾಫ್, ಅರಬೋನ ಬೀದಿ, ನರಗುಂದ, ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶೀತಕೆಮ್ಮಿಗೆ: 10 ಗ್ರಾಂ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಷಾಯಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧಲೋಟ ಆದನಂತರ ಇಳಿಸಿ ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ, 3ರಿಂದ 4ದಿನ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಷ್ಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೆಣಸು ಹಾಗೂ ಅತಿಮಧುರ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅರೆದು ಮಾತ್ರೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡರಂತೆ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರುಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಘಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ಅರ್ಧಚಮಚ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರುಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ: 20 ಮಿಲಿ ನೆಲ್ಲಿಯ ರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, 5ಗ್ರಾಂ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಎದೆ ಉರಿತ, ಗಂಟಲುರಿ, ಹುಳಿತೇಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

4 ಚಮಚ ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.●

ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, 438, 3ನೆಯ 'ಸಿ' ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 2ನೆಯ ಘಟ್ಟ, ಮೊದಲ ಹಂತ, ಮಂಜುನಾಥನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 10.

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರು ತಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು. ಒಂದು ಅಂಚೆಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ರವಾನಿಸಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು- 10

ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

● ಡಾ। ಹೆಚ್. ಎಸ್. ಮೋಹನ್

ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಕಣ್ಣು, ದೇಹದ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಇರವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಕಿಟಕಿ ಆಗ ಬಲ್ಲದು. ಅದು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಂತೆ ತನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿರುಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಗಂಭೀರ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ, ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ 'ಕಾಣಿಸಿ'ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ ವಿವರ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎಷ್ಟೋ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸ ಬಲ್ಲದು.

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆಗೊಳಿಸಿ, ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ. ಅದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹಲವು ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರ ಬಲ್ಲದು. ದೇಹದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾಯಿಲೆ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರ ಬಲ್ಲದು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡ ಬಲ್ಲದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ವಿಷಬೇನೆ (Toxaemia of Pregnancy) ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲದು. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಈ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿಯೇ ಗರ್ಭ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೇ? ಬೇಡವೇ? ಎಂಬ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ಕೂಡ ನೇತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ನೇತ್ರತಜ್ಞ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗುಹ್ಯರೋಗವಾದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಕ್ಷಯರೋಗಗಳೂ ಕೂಡ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.

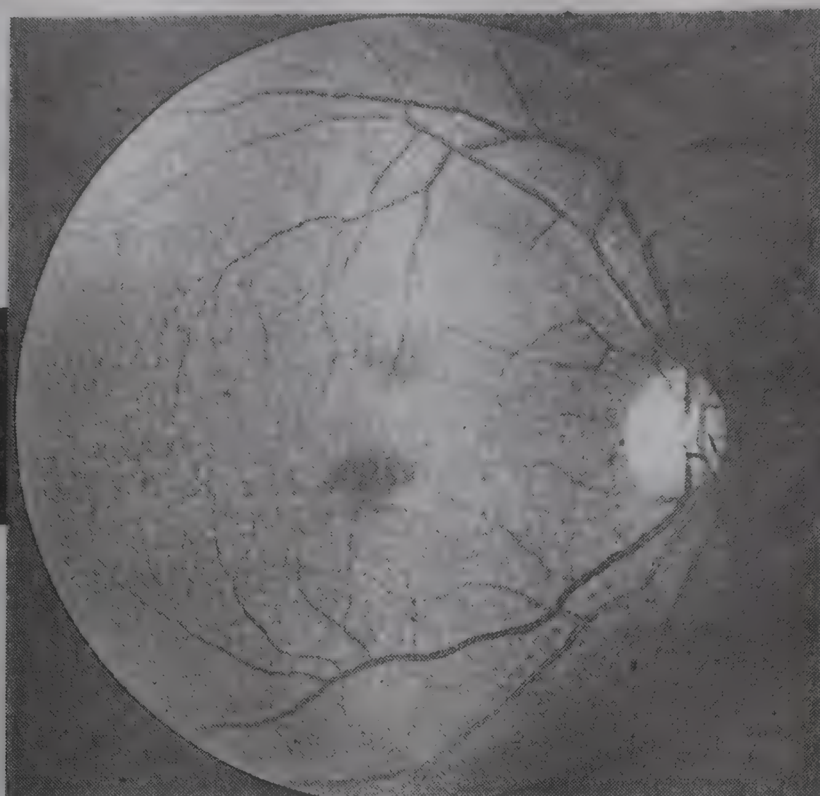
ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು : ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಣಾಮಗಳೆಂದರೆ :-

1. ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ರೆಟಿನೋಪತಿ
2. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ
3. ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿ ಅಥವಾ ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು
4. ಕಾಚೀರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ
5. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಮಾಂಸಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ
6. ಆಪ್ಟಿಕ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್
7. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ತಾರಕೆಯ ಸೋಂಕು

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಅಥವಾ ರೆಟಿನೋಪತಿ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೋಗವು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ 8- 10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದರೆ ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರಣ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದ ರೆಟಿನೋಪತಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆವರಿಸುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಗೂ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೆಟಿನೋಪತಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ

ಕಣ್ಣಿನ ಅಂತರ್ಪಟಲದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು





ಕೂಡ 'ರೆಟಿನೋಪತಿ' ಕಾಣಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಸಣ್ಣ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸುರಿತ (ಹೆಮೊರೇಜ್) ಮತ್ತು ಒಸರುಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾದ ಮಚ್ಚೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ತಂತುಗೂಡಿಕೆಯಿಂದ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ (ಕಾಚೀರಸ)ನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ಕಾಯಿಲೆ ಮುಂದುವರಿದು ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗಿ ಭಾರೀ ನೋವು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 'ಅತಿ ಬೇನೆಯ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣು' ಆಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ಕಣ್ಣನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾದ ತೀವ್ರತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ.

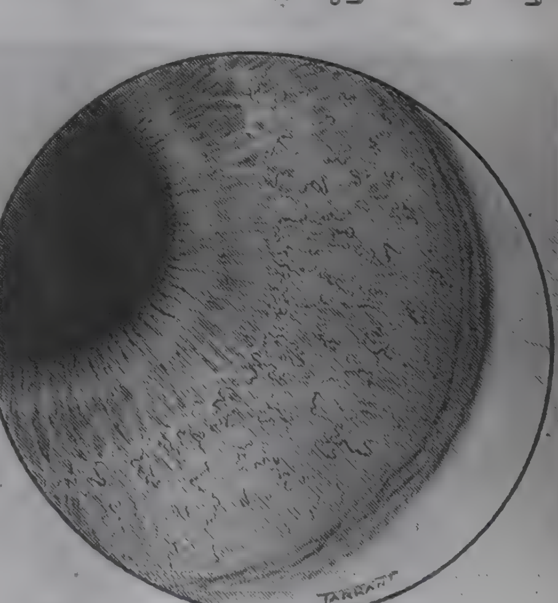
ರೆಟಿನೋಪತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮಧುಮೇಹ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾದರೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಯಶಸ್ವೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣದಿಂದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸುರಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

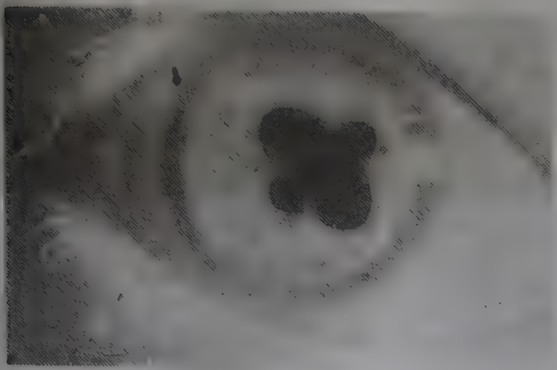
ಲೇಸರ್‌ನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ : ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ (ಅನಾಕ್ಸಿಯ) ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರಕ್ತವು ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಅಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಯುಂಟಾಗಿ, ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಬೇನೆಯ ಕುರುಡು ಕಣ್ಣು ಆಗುತ್ತದೆ.

ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ : ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಹಲವು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು, ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಯಾವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ರೀತಿಯ ನೇರವಾದ ದೃಶ್ಯ ಕಂಡುಬರಲಾರದು. ನೇತ್ರತಜ್ಞನಿಗೆ ತಾನು ಕೈಗೊಂಡ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬದಲಾವಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತವಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಎಲ್ಲವೂ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ ಎಷ್ಟಿದೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳದ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಕಂಡುಬರಲಾರದು. ಅದೇ ತೀರ ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿಗಳು ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಲವಣಗಳು ಸೇರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಅಥವಾ ಹಳದಿಯ ಒಸರು(Exudates)ಗಳೂ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಒಸರುಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮಧ್ಯಭಾಗವಾದ ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಕ್ಷತ್ರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರಿಂದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬೇನೆ ಈ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

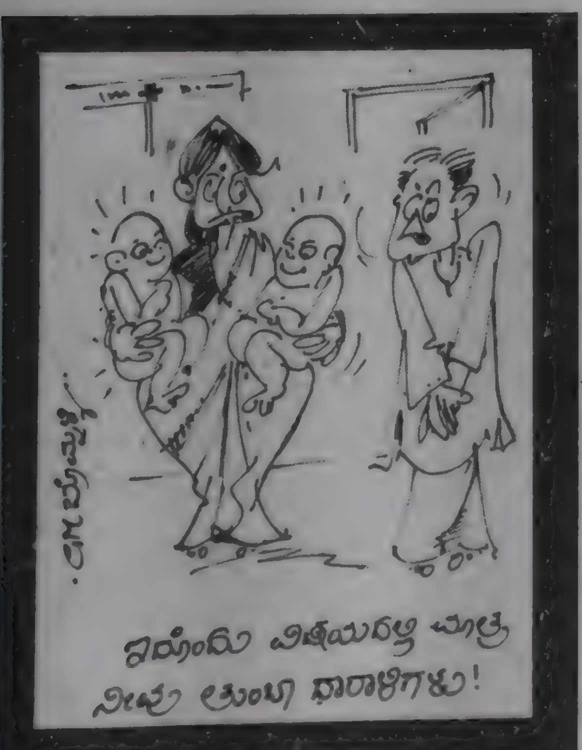
ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆಯ ತೀರ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತವೆಂದರೆ 'ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೆಡಿಮಾ ಹಂತ'. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ





ಅಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂದರೆ 220/120 ಮಿ.ಮೀ. ಪಾದರಸ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಏರುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ನರವಾದ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ದ್ರವ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದ ಬದಿಯ ಭಾಗಗಳು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ತುಂಬಾ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳು, ಒಸರುಗಳು ತುಂಬಿ ಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತ ದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು ನಾಶವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಜೀವಕ್ಕೂ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 6 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಅಪಧಮನಿಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಿರಿದಾಗುವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಂತೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನಡುಕ ಅಪಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ (ಗರ್ಭಿಣಿಯ) ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ



ಬೀಗಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಬೀಗು ಮೊದಮೊದಲು ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬೀಗಿನಂತೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಆ ಬಳಿಕ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆ (Retinal Detachment)ಯ ವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಡಾಗ, ನೇತ್ರ ತಜ್ಞನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅಕ್ಷಿಪಟಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ನಡುಕ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಸಿಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ತೂಕ, ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಬೇನೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ , ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗರ್ಭವನ್ನು, ತಾಯಿಯ ದೇಹದ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ನೇತ್ರತಜ್ಞ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ತಾಯಿಯ ಕಣ್ಣು ಅಂಧವಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಜೀವವೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕ್ಲುಪ್ತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಹಾನಿಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಗುಹ್ಯರೋಗವಾದ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ, ವಿವಿಧ ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಈ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ಲಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರವೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದೂ ಇದೆ.

10 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಜನನಾಗತ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿವಿಧ ಗಾಯಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪಸರುವಿಕೆ ಮುಂತಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾರಕೆಯ ಸೋಂಕು ಸಹಿತ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಾರಕೆಯ ಸೋಂಕು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗ್ಲೊಕೊಮಾ ಮತ್ತು ತೀರ ವಿರಳವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಮತ್ತು ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದುವರಿದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ವಿವಿಧ ನರಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಷಿ ಪಟಲದ ತುಂಬಾ ಚುಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತುಣುಕುಗಳ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಅಕ್ಷಿಪಟಲದ ಬಲ ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಪ್ಟಿಕ್ ನರವನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಆವರಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಆಪ್ಟಿಕ್ ಅಟ್ರೋಪಿ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಕಣ್ಣು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಹೊಂದುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ.

ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವ ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಭಾರತದಂತಹ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಈಗಲೂ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಇರವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಬದಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಗಂಟಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ (phlyctenulosis). ಅದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರ್ನಿಯವನ್ನೇ ಆವರಿಸಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ ಇದು ತಾರಕೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸೋಂಕು, ತಾರಕೆಸುತ್ತಿನುರಿತ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಈ ಕ್ಷಯ ರೋಗ. ತೀರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭವಾಗಬಹುದಾದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಪತನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪತ್ತೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಆದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಬೇಕು. ●

✍ ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಸಾಗರ- 577 401,
ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿ:

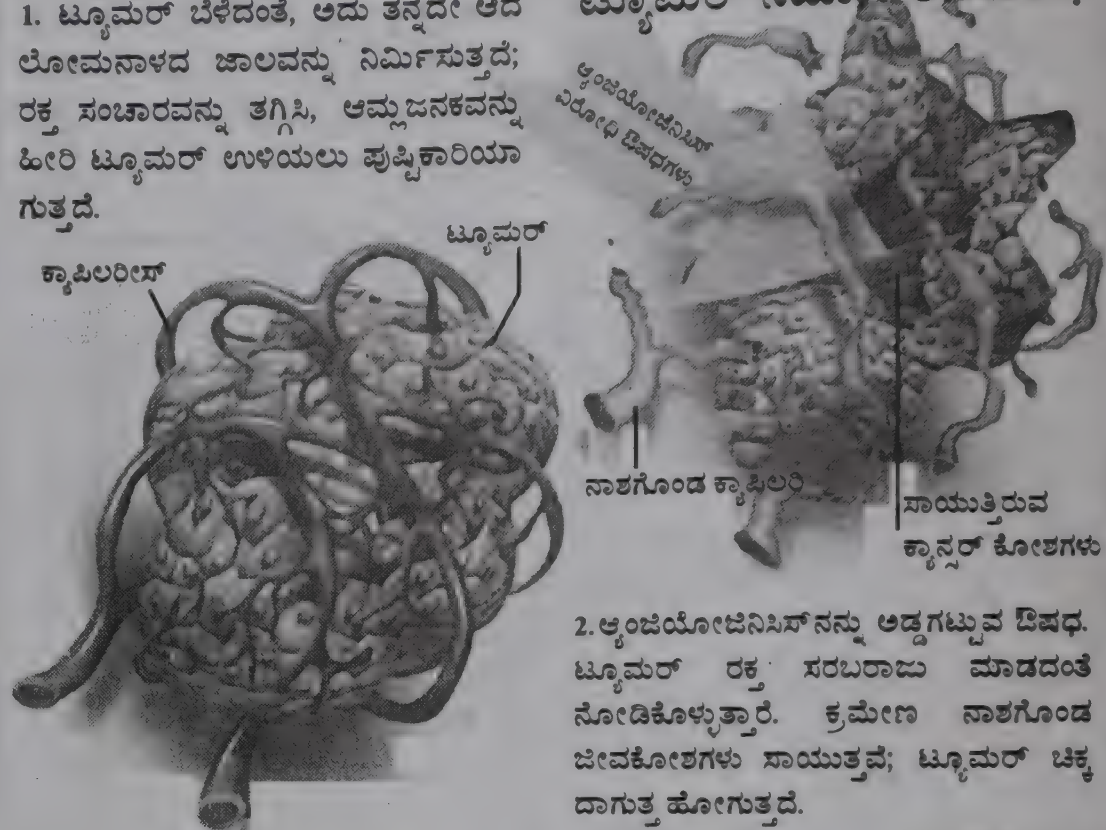
• ನರೇಂದ್ರ ಕಟ್ಟಿ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್!

ಹೆಸರು ಕೇಳಿದರೆ ಸಾಕು ಮನುಷ್ಯ ನಡಗುತ್ತಾನೆ. ಒಂದು ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಸುಧಾರಣೆಗಳಾಗಿ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ನಿರ್ನಾಮವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮುರುಟಿಹಾಕಬಹುದಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪಾಲಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಇನ್ನೂ ಜಟಿಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾವಿನದೂತನಾಗಿ ಉಳಿದಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಆಶಾದಾಯಕ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಗ್ಲೀವಾಕ್ (Gleevac) ಎಂಬ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿದೆ. ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾಗಲಾರ; ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಜೇಮ್ಸ್ ವಾಟ್ಸನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಶರೀರಡ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ಯೂಮರ್‌ಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಟ್ಯೂಮರ್‌ನಿಂದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಕಡಿದು ಹಾಕಬೇಕು;

ಟ್ಯೂಮರ್ ನಿರ್ಮೂಲನ ಹೇಗೆ?



1. ಟ್ಯೂಮರ್ ಬೆಳೆದಂತೆ, ಅದು ತನ್ನದೇ ಆದ ಲೋಮನಾಳದ ಜಾಲವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ; ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೀರಿ ಟ್ಯೂಮರ್ ಉಳಿಯಲು ಪುಷ್ಟಿಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜೆನಿಸಿಸ್‌ನನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವ ಔಷಧ. ಟ್ಯೂಮರ್ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕ್ರಮೇಣ ನಾಶಗೊಂಡ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ; ಟ್ಯೂಮರ್ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶೋಧಕ

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ದರ್ಪಣ ಅಳವಡಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ಲಂಡನ್‌ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಕುರಿತು ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ......

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ರೋಗ ಗುರುತಿಸುವ ಆಧುನಿಕ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದೆ, ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಅದರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಅನೇಕ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೊಸ ಹೊಸ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಲಂಡನ್‌ನ ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧಕರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುರುತಿಸಲು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದುಂಟು. ಆದರೆ, ಈ ನೂತನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಒಂದು ಸಿಲಿಕಾನ್ ದರ್ಪಣ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ದುರ್ಬಲ ಲೇಜರ್ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಕಿರಣಗಳು ಸಿಲಿಕಾನ್ ದರ್ಪಣದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದ ತಕ್ಷಣವೇ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 200 ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿವೆ. ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ (ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಕೊಲೆರೆಕ್ಟಲ್ (ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ಮುಂತಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬಂದಾಗ, ಆಯಾ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇರುವುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಟ್ಯೂಮರ್ (ಗಡ್ಡೆಯ) ಕೋಶವಿದ್ದರೂ ಸಾಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಲಂಡನ್ ಸೇಂಟ್ ಬಾರ್ತೊಲುಮ್ಯಾಸ್. ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಯರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಟೀಫನ್ ಮಾಥರ್.

ವ್ಯಾಧಿ ನಿರ್ಧಾರದ ನಂತರ: ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವ್ಯಾಧಿ ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾದರೆ,

ಬಂದಿದೆ ಈಗೊಂದು ಔಷಧಿ

ಅಮೆರಿಕದಿಂದ ಆಶಾದಾಯಕ ಸುದ್ದಿಯೊಂದು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಗ್ಲೀವಾಕ್ (Gleevac) ಎಂಬ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಸದ್ಯದಲ್ಲೇ ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿದೆ.

ಈರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಟ್ಯೂಮರ್ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ -ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಂಜಿಯೋಜಿನಿಸಿಸ್ (Anti angiogenesis) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಈಸಿದ್ಧಾಂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಮೂರ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಈ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯಿತು. ಸುಮಾರು 400 ಕೋಟಿ ಡಾಲರ್ ಹಣ ವ್ಯಯವಾಯಿತು. ಅಮೆರಿಕದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆ ಜೇಮ್ಸ್ ವಾಟ್ಸನ್ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಅನುಮೋದಿಸಿಲ್ಲ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ತಟಸ್ಥವಾಗಿದೆ. ಅದೇರೀತಿ ಕೇಮೋಥೆರ್ಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹ ಉತ್ತಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ದೊರಕಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ತಂಡವೊಂದು -ಹೊಸ ಔಷಧದ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಕಾಶ ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ. ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ನಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾನದಂಡವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೊಸ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಯೋಜಿನಿಸಿಸ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಸಂಸ್ಥೆ ಮೇಲಿನ ಕೆಲವು ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಆಡಳಿತ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ.

ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತನಾಳ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಚೋದಕಗಳು ರಕ್ತನಾಳ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಂಜಿಯೋಜಿನಿಸಿಸ್ ನಿರೋಧಕಗಳು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಟ್ಯೂಮರ್ ಶರೀರದ ಇತರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹರಡದಂತೆ ಪ್ರಯೋಗದ ಔಷಧಿಯಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನಕಾರರು -ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಕೆಮೋಥೆರ್ಪಿ, ವಿಕಿರಣ (Radiation) ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಈ ಮೂರರ ಸಂಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದುವರೆಗಿನ ಫಲಿತಾಂಶ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರ ಪಿಂಡದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು, ಈ ರೀತಿಯ ಸಂಯೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಒಂದು ಸಾಧಾರಣ ರೋಗ ಎಂಬ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. •

ಹೊಸ ಉಪಕರಣಗಳು

• ಮಂಜುವಾಣಿ

ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿಸಿ, ವ್ಯಾಧಿ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರವೂ ರೋಗಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಸುಮಾರು ಐದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ಗೆಡ್ಡೆ ಉಂಟಾದಾಗ, ಅದು ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗುರುತುಗಳನ್ನು 'ಮಾರ್ಕರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾರ್ಕರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಗೆಡ್ಡೆಯೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಧಿ ಬಲಿತು ಹೋಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ವ್ಯಾಧಿ ತುಂಬಾ ಬಲಿತರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವರ್ಸ್‌ಸ್ಪೆರ್‌ಪೈರ್ ಸ್ಪೈಮೆಡಿಕಾ ಎಂಬ ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ಕಂಪೆನಿಯ ರೋಜರ್ ಆಸ್ವನ್, ಲೈ ಕನ್ಹಮ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಚರ್ಮದೊಳಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ದರ್ಪಣಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಸಿದ ಲೇಜರ್ ಕಿರಣಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಬಂಧಿತ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾರ್ಕಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಿಲಿಕಾನ್ ದರ್ಪಣಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಲೇಜರ್ ಕಿರಣಗಳು ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದು ಹೀಗಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ದರ್ಪಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ವಿಚ್ಛಿನ್ನವಾಗಿ, ಪ್ರಮಾದರಹಿತ ಸಿಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಾಗಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾದಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕನ್ಹಮ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಪದರು ಪದರುಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ದರ್ಪಣದ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಮಾರ್ಕಸ್‌ಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದರ್ಪಣದಿಂದ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವ ಕಿರಣಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಹಾಕಬಹುದೆಂದು ಆ್ಯಸ್ಟನ್ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂಬುದು ಮಾಥರ್ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. •

ಪ್ರೀತಿಯ ಪರೆಯ (ಹದಿನಾರರ ವಯಸ್ಸು)

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಮುನ್ನ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ನಾಟಕೀಯ ಮನಃಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು - ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯ ಮೋಹ ಜಾಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹುಡುಗಿ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೂ, ಹುಡುಗ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೂ ನಾಟಕೀಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ.

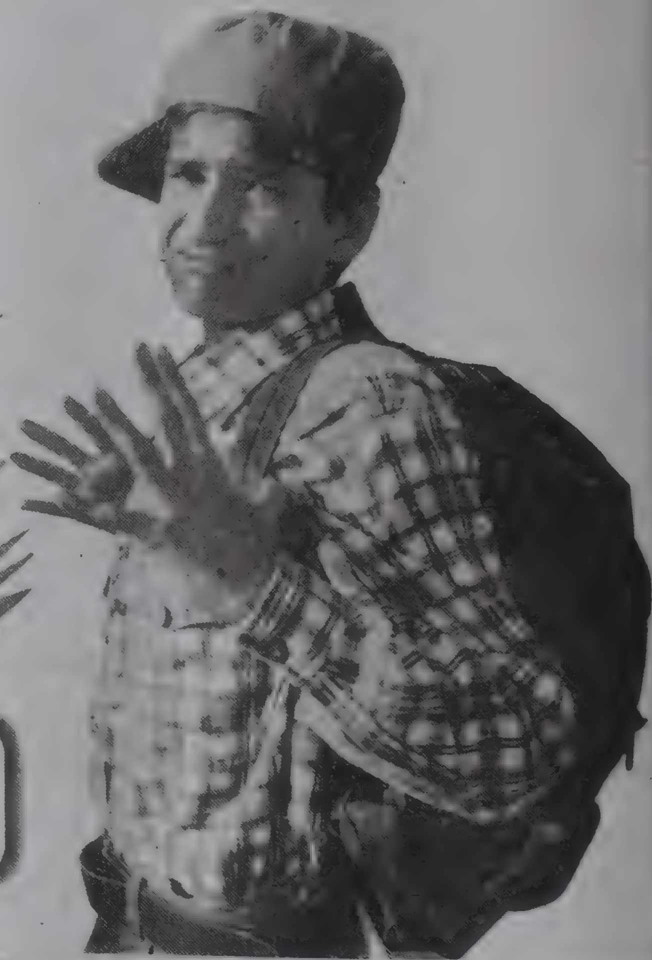
ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ಪ್ರೀತಿ ಗಂಡನ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ರಿಹರ್ಸಲ್!

ಹುಡುಗ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಪ್ರೀತಿ, ಅಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟ್ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ತಂದೆಯ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಂಡ (ಅಂದರೆ ಅವನ ತಂದೆ) ಆಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಕೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಗತ್ಯವನ್ನೂ ಪೂರೈಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ; ಆಕೆಗೆ ನೋವುಂಟಾದರೆ ತಾನು ತಲ್ಲಣಿಸುತ್ತ ಶ್ರದ್ಧೆ-ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ''ಅಮ್ಮಾ, ನಿನಗಾಗಿ ನಾನಿದ್ದೇನೆ, ಚಿಂತೆ ಬೇಡ'' ಎನ್ನುವ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯುವತಿಯೊಡನೆ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚಿನ ಮಾತು. ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವನು ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ತಾಯಿಯನ್ನು ಮರೆತವನಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾನೆ. ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಕಾಲ ಕೆಳಗಿನ ನೆಲವೇ ಕುಸಿದವಳಂತೆ ಭ್ರಾಂತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ.

ಹುಡುಗ ಹೀಗೆ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದರಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಭಾವನೆಯಿರುತ್ತದೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಕೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವನು ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಹೀರೋಯಿಜಂನ್ನು ಅನುಭೂತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣು-ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಿಯತಮೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಇದೊಂದು ತಾಲೀಮಿನಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಪ್ರಸ್ತುತಕ್ಕೆ ಅವನು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬಹುದಾದರೂ, ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರೀತಿ ಸಾಗಿಸುವ ವಿಷಯದಲ್ಲವನು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವರ್ತಿಸಲು ಅದೊಂದು ತಳಹದಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ತಂದೆಯೊಂದಿಗಿನ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ರಿಹರ್ಸಲ್!

ಹುಡುಗಿಯ ವಿಷಯವಾದರೂ ಅಷ್ಟೇ. ಹುಡುಗ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸಿದಂತೆ ಅವಳು ತನ್ನ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿಗಿಂತಲೂ ಮುಂಚೆ ತಾನೇ ತಂದೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲೆತ್ನಿಸುವುದು, ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಹರಟುತ್ತ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆತ ತನಗಿಂತಲೂ ತನ್ನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಸಲಿಗೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ಸರಪಡುವುದು, ''ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ'ವೆಂದು ಅಲವತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮುಖ ಊದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲವಳು ಬೇರೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ,



ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟು ವಿಲಕ್ಷಣವೋ, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾದಂತವೂ ಹೌದು. ಇದು ಅವರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ತಾವೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಅಪ್ರಾಯತೆ ಅನುರಾಗ ಅರ್ಪಣ ಮನೋಭಾವದಂತಹ ಆದರ್ಶ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಂಡತಿಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಇವೆಲ್ಲ - ಅಂದರೆ ಂದೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಮತ್ಸರಗಳು ಒಂದು ತಾಲೀಮಿನಂತೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ತಂದೆತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಂಡುಬರುವ ಮೇಲಿನಂಥ ಪ್ರೀತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟು ವಿಲಕ್ಷಣವೋ, ಮಬದ್ಧ ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅಷ್ಟು ಅಗತ್ಯವಾದಂಥವೂ ಹೌದು. ವುಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಬಲು ಬೇಗ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ; ಮುಂದೆ ತಾವೇ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಾಗುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆ ಪಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವ ಅಪ್ಯಾಯತೆ, ಅನುರಾಗ, ಅರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವದಂಥ ಆದರ್ಶಯುತ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಓದಿಕೊಳ್ಳುವ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರು, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂಥ ಪ್ರೀತಿ, ಅಪ್ಯಾಯತೆಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಗಿರುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದರಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ಪರಿಣಾಮ ಮುಂದೆ ಅವರು ಮದುವೆಯಾದಾಗ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿದಾಗ, ಅವರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾದಷ್ಟು ತೀವ್ರತೆಯಿರದು. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಅತೀತವಾಗಿ, ಮತ್ಸರಕ್ಕೆ ದೂರವಾಗಿರುತ್ತಾರವರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬದವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಳಿಯಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ಓದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಕುಟುಂಬದವರು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲಾಗಿರಲಿ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ದೂರವಿಟ್ಟು, ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ಓದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಸಕ್ರಮ ಪ್ರೀತಿಗೊಳಗಾಗಬಲ್ಲರು; ನಂತರ ಪ್ರೀತಿ ಅಥವಾ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಅನುಭವದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ದೂರವಾಗಿ ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಶಾಲೆಗಳಲಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರೇಮಾನುಭವಗಳಿಗೆ ಎರವಾಗುತ್ತಾರೆ; ಪರಿಣಾಮ ವೈವಾಹಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಕ್ಯಾಜುಅಲ್ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಗಂಡ ಏನಾದರೂ ಹೆಂಡತಿ, ಹೆಂಡತಿ ಹೇಗೆ ಇದ್ದರೂ ಗಂಡ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಉದ್ವೇಗರಹಿತರಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೋಡಲವರ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ಸೊಗಸಾಗಿರುವಂತೆ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ, ರೊಮ್ಯಾನ್ಸ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಅವೆರಡನ್ನೂ ವಿವಾಹ ಪ್ರಪಂಚದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಕಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅವಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯ ವಾಗಿರುವುದನ್ನು 'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂದರೆ, ಹುಡುಗಿ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ



ಹದಿನಾರು ತುಂಬಿದಾಗ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಈಡು ಜೋಡಿನ ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕುತೂಹಲ, ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲದ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಅನುಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕಾನು ಬಂಧವಿರುತ್ತದೆ. ಆಗಷ್ಟೇ ಅದು ಅವಲಕ್ಷಣವೆನ್ನುವ ಪರಿಗಣನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ಅವಲಕ್ಷಣಗಳೆನ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ:

1. ಕಾರಣ ಏನೇ ಆಗಿರಲಿ - ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ತಾಯಿಗಂಟಿಕೊಂಡವನಂತೆ ಅನುಕ್ಷಣವೂ ಆಕೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಹುಡುಗ ಹದಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು, ಆ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೂಡ, ಹೊರಜಗತ್ತಿನೊಳಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿ ಆ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬದಲಿಗೆ ತಾನಿನ್ನೂ ತಾಯಿಯನ್ನೇ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂದು



ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿಯೇ ಅವನು ಹೆಂಡತಿ ಅಥವಾ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣನೊಂದಿಗೆ ಅನುಬಂಧ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ 'ಮದರ್ ಫಿಕ್ಸೇಶನ್' ಅಥವಾ ತಾಯಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುವುದೆನ್ನುವ ಪರಿಗಣನೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಚಿತ್ರ ಏನೆಂದರೆ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳೆಯುವ ಹುಡುಗಿ ಕೂಡ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಇಂಥ 'ಅನುಬಂಧ'ವನ್ನೇ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. (ತಂದೆಯೊಂದಿಗಲ್ಲ). ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಗಂಡನ ಬಳಿ ಹೋಗಲು ಹೆದರಿಕೆಯನ್ನೂ, ಅನಿಚ್ಛೆಯನ್ನೂ ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾಳೆ.

2. ಎರಡನೇ ಬಗೆಯದು ಪೂರ್ತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಪರವಾದುದು. ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿಹಂತ ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಕೆಲ ಹುಡುಗರಿಗೆ ತಾಯಿ ಕನಸಿನೊಳಗೆ (ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ) ಬಂದು ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಉದ್ರೇಕಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲ್ಯಾವಾಗಲೋ ಬೇಕೆಂದೋ ಅಥವಾ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ರೂಪದಿಂದಾಗಲಿ, ಕೃತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಅವನನ್ನು ಮೋಹಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿರಬಹುದು; ಇಲ್ಲವೆ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರೇರಣೆಗೆ ತಳ್ಳಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು' ಆಗಿನಿಂದವನು ಆಕೆಗೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದು, ವಯಸ್ಸು ಪಕ್ವವಾದ ನಂತರವೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿನ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕದಿರುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವಕ್ರರೀತಿಯ 'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಗ್ರೀಕ್ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯ ಅಪಸವ್ಯ ವರ್ತನೆಯ ಇತಿಹಾಸವುಳ್ಳ ಈಡಿಪಸ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಪಾತ್ರಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಿಂದಲೇ 'ಈಡಿಪಸ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' 'ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್' ಎನ್ನುವ ಪದಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣನಾದವನು ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್. ಈ ಎರಡು ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳ ತೀರ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅವಲಕ್ಷಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯರ ಬದುಕನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆನ್ನುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅವಲಕ್ಷಣ, ಅಪಸವ್ಯಜ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸು ತಲುಪಿದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಯ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಮುನ್ನ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ತಂದೆಯೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿರುವುದು ವಿಕಾಸಪಥದನ್ವಯ, ಭವಿಷ್ಯ ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ಹೌದು. ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೇರ್ಪಡುವ ಅವಲಕ್ಷಣಯುಕ್ತ ಈ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅನುಬಂಧಗಳೊಂದಿಗೆ ತಳುಕು ಹಾಕುವುದು ಅನಗತ್ಯ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು ಅವಿವೇಕವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ!

ಹಿರಿಯ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೋಹ!

ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ಅನುಬಂಧ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ಸಮವಯಿ ಯುವತಿಯ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಮುನ್ನ ಹುಡುಗನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರ ಘಟನೆ ನಡೆಯುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಅದು - ಅವನು ತನಗಿಂತಲೂ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯವಳಾದ ಯುವತಿಯ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಹುಡುಗ ಯೌವನಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ತನಗೆ ತಕ್ಕ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹದಿನೈದರ ಹುಡುಗ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಯುವತಿಯ ಮೋಹಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಯುವತಿ ಅದನ್ನು ಹುಡುಗತನವೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ಜಂಭದಿಂದ (Flattery) ಅದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ; ಮೋಜು ತೀರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಹುಡುಗುತನವೆಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಘಾಸಿಗೊಂಡು ಅವಮಾನ, ನಿರಾಸೆಗಳಿಗೀಡಾಗಬಹುದು.

ತಾಯಿಯೊಂದಿಗಿನ ಅನುಬಂಧ ಪ್ರೀತಿ ಒತ್ತಟ್ಟಿಗೆ; ತನ್ನ ಸಮವಯಿ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು. ಇನ್ನೊತ್ತಟ್ಟಿಗೆ ಇವೆರಡರ ನಡುವೆ ಅಗಾಧ ಕಂದರದಂಥದಿರುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ತನಗಿಂತಲೂ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯವಳಾದ ಯುವತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕುವುದೆಂದರೆ ಈ ಎರಡು ದಡಗಳ ನಡುವಿನ ಕಂದರದ ಮೇಲೆ ಸೇತುವೆಯಂತಿದ್ದು, ಅವನು ಏರಿಳಿತವಿಲ್ಲದ ಸಕ್ರಮ ಪ್ರೇಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸಲು ದಾರಿಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

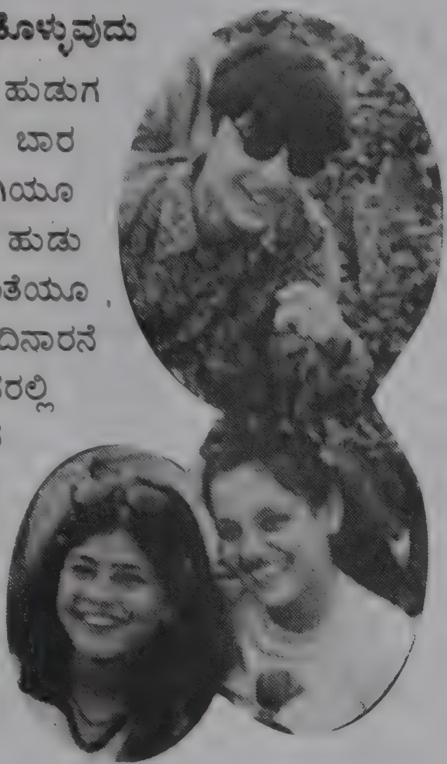
ಇದೇ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತನಗಿಂತಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿರುವ ಪುರುಷನೊಂದಿಗೆ ಅನುಬಂಧ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ - ತನಗೆ ಬಾವನ ವರಸೆಯಾಗುವವರು, ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ 'ಅಂಕಲ್' ನಂಥವರು ಹೀಗೆ. ಈ ಅನುಬಂಧ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆದುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಅನಪಕಾರಿ ಹಾಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದಂಥದು. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಗಂಡಸರು - ಅಂದರೆ ಬಾವಂದಿರು, ಸೋದರ ಮಾವಂದಿರು ಅಂಕಲ್‌ಗಳಂಥವರು ಸಂಸ್ಕಾರಹೀನ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳಾದರೆ, ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ತಮ್ಮ ತೀಟೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉಂಟು. ಇಂತ ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಅಥವಾ ಅವರ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕೆಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಿರುವುದು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ.

ಹದಿನಾರರ ಹರೆಯ

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲ ಹದಿನೈದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವವರೆಗಿನ ಮಾತಾಯ್ತು! ಅದಾದ ನಂತರ ಅವರು ಹದಿನಾರರ ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನೇ 'ಸ್ವೀಟ್ ಸಿಕ್ಸ್‌ಟೀನ್' ಎನ್ನುವುದು.

ಹದಿನಾರು ತುಂಬಿದಾಗ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಈಡು ಜೋಡಿನ ಭಿನ್ನಲಿಂಗಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕುತೂಹಲ, ಭಿನ್ನ ಲಿಂಗಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಬೇಕೆನ್ನುವ ಹಂಬಲದ ಹೊರತು ಇನ್ನೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದೊಡನೆಯೇ ರಾಜನ ಮಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಕ್ಷೌರಿಕನ ಮಗಳವರೆಗಿನವರೆಲ್ಲ ನೆನಪಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸೆಲ್ಲ ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಥ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಮುಲುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಕದ ಬಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾಸವೇ ಇಲ್ಲದವನಂತೆ, ಸದಾ ಆ ಹುಡುಗಿಯರ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾನೆನ್ನಬಹುದು....

ಬೊಂಕಿ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು



ಹದಿನಾರರ ಹರೆಯದವರೆಗೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರಂತೆಯೂ, ಸಿಲ್ಲಿಯಾಗಿಯೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಹುಡುಗರು ಒರಟರಂತೆಯೂ, ಕಡ್ಡರಂತೆಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹದಿನಾರನೆ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಅವರಲ್ಲಿ ಆಯಾಭಾವನೆಗಳು ತೊಲಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಯಕ್ಷ, ಗಂಧರ್ವ ಕಿನ್ನರ ಕಿಂಪುರುಷರಂತೆ ಕಂಡು ಬರತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರದನ್ನು ತಟಕ್ಕನೆ ಹೊರಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ''ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿದಳೆ ಕಣ್ರೋ, ನನ್ನಕಡೇನೇ ನೋಡ್ತಿದಾಳ್ರೋ'' ಎಂದು ಹೇಳ ತೊಡಗಿದನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಅವನ ಜೊತೆಯವರು ಅವನನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಕಿಚಾಯಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ - ''ಲೋ, ಇವನು ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದಾನ್ರೋ...'', ''ನಿನ್ನ ಲೈಲಾನಂತಿದಾಳೆ ಮಜ್ನೂ?'' .... ಹೀಗೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವಕ್ಕವರು ಆ ಹುಡುಗನನ್ನು ಅಣಕಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ಆ ರೀತಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಹುಡಿಗಿಯರೂ ಹಾಗೆಯೇ. ಅವರಿಗೆ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚು-ಮರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ಲಾಗಿ ತಾವು ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕದೆ ಜೊತೆಯ ಹುಡುಗಿಯರ ಪ್ರೇಮ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಿಸುಮಾತು, ಕಿಚಾಯಿಸುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹುಡುಗ ಯೌವನಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು, ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು, ತನಗೆ ತಕ್ಕ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ, ಜೀವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ಹುಡುಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಮೊದಲ ನೋಟದಲ್ಲೇ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದರೆ, ಇಬ್ಬರ 'ಟೆಂಪರಮೆಂಟ್'ಗಳು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದೆ, ಅವರು ಜೀವನವಿಡೀ ಕೊರಗಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಯೌವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೂ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದರಿಂದ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ತನಗೆ ತಕ್ಕ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಮದುವೆ ನಿಶ್ಚಯಿಸುವುದು ಸಂಪ್ರದಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಡುಗ-ಹುಡಿಗಿಯರು ಯೌವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡವರೆಲ್ಲರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು ವಾಂಛನೀಯವೇ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಕೇಳಬಹುದು. ಅವರು ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮದುವೆ ಸಂಪ್ರದಾಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಸಮಾಜದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸಿಗೋಸ್ಕರ ನಾವಾಗಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಂಥವು. ಆದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡು ಎನ್ನುವ ಎರಡು ಅಂಶಗಳಷ್ಟೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಜನಾಂಗ ನಿರ್ವೀರ್ಯವಾಗದಂತಿರಬೇಕು, ಸೃಷ್ಟಿ ಪರಿಪುಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆಯ್ಕೆ'ಗಾಗಿ ಯೌವನದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗ - ಹುಡುಗಿಯರು ಕಂಡವರ ಆಕರ್ಷಣೆಗೆ ಸಿಲುಕುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಆಗ ನಡೆಯುವ ಜರಡಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮಗೆ ತಕ್ಕ ಜೋಡಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.....

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: **ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ರೋಮಾಂಚನ**)

ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳು

1. ಊಟ-ಉಪಹಾರದ ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥ ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿ.

ಇಂದು ಊಟ-ಉಪಹಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ನಿಶ್ಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಿನ್ನುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇದು ಬೇಕಾಗಿತ್ತು, ಅದು ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಬಹುದು.

2. ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡ ಎನಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

ಒತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಉಪಾಯ ಕಲಿಯಿರಿ- ಅಂದರೆ ಯೋಗಾಸನ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ/ ಬಿಡುವ ಕಸರತ್ತು ಮಾಡಿ.

3. ಸ್ನೇಹದ ವಾತಾವರಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆಂಬಲ ದೊರೆತಂತೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.

4. ದವಡೆ, ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ:

ನಿಮಗಾಗಿಯೇ ದಿನವೊಂದರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದರಿವಾದಾಗ ದವಡೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಬಾಹುಗಳನ್ನು ಸಹ ಮೇಲೆತ್ತಿ-ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಸಿರಾಟ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

5. ಆಳವಾದ ಉಸಿರು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ:

ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬಹುದು.

6. ಮತ್ತೊಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ:

ಸಮಯ ದೊರೆತಾಗಲೆಲ್ಲ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮಿದುಳು ನಿರಾಳವಾಗುತ್ತದೆ.

7. ಆನಂದಿತರಾಗಿ:

ನಗುವದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಂಡೊರ್ಫಿನ್ಸ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ ಕಡಿಮೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೃತಕ ಹೃದಯ

ರಾಬ್ ಜಾರ್ವಿಕ್ ಎಂಬುವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ 'ಕೃತಕ ಹೃದಯ' ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲೊಂದು ಅಪರೂಪದ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಹೃದ್ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ (ಹಾರ್ಟ್ ಫೇಲ್ಯೂರ್) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ಹೃದಯ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ಹೃದಯದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ. ಇದು ಅಂದುಕೊಂಡಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಬದಲಿ ಹೃದಯ ಜೋಡಿಸಲು ಅದನ್ನು "ಮಿದುಳು ಮೃತ" ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಿ ಹೃದಯ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಲು, ಕೃತಕ ಹೃದಯ ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ, ಈ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಯಶಸ್ವೀ ಪ್ರಯೋಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದಿದೆ. ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್‌ನ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಟೆಕ್ಸಾಸಿನ ವೈದ್ಯರು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೃತಕ ಹೃದಯ ರೂಪಿಸಿ, ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದೊಂದು ಪುಟ್ಟ ಟರ್ಬೈನ್. ಇದನ್ನು ರೋಗಿಯ ಹೃದಯದ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಮಿಡಿತದ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಹೃದಯದಲ್ಲೇ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿ ರೋಗಿಯ ಪಾಲಿಗೆ ವರದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಹೃದಯ- ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹಾನಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದು.

ಈ ಕೃತಕ ಹೃದಯದ ಹೆಸರು ಜಾರ್ವಿಕ್. ಇದನ್ನು ಅಮೇರಿಕದ ರಾಬ್ ಜಾರ್ವಿಕ್ ಎಂಬುವವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 10ಲೀಟರ್ ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಇದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಲ್ಲುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ನುಣುಪುಕಾರಕ (ಲ್ಯೂಬ್ರಿಕೆಂಟ್) ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಟರ್ಬೈನಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ವಿದ್ಯುತ್ತನ್ನು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟರ್ಬೈನಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ತಂತಿಗಳನ್ನು ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊರತೆಗೆದ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿರುವ ಬ್ಯಾಟರಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಟರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿತ ಟರ್ಬೈನನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗುವುದು. ಮುಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹೃದಯದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಬಾರದಂತಹ ಕೃತಕ ಹೃದಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು, ಅಂತಹ ದಿನಗಳು ಬೇಗನೆ ಬರಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸೋಣ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂಬ ವಿಜ್ಞಾನವು, ವಿಜ್ಞಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಕಲೆಯೂ ಹೌದು, ಕೇವಲ ಕಲೆಯಲ್ಲ, ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕರಕುಶಲ ಕಲೆ! ಆದರೆ.... ಈಗ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಮಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರಿಗೆ ಆಜ್ಞೆ ನೀಡಿ, ಅದರ ಕೈಯಿಂದಲೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು, ಇತರ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರಂತೆ ಕ್ಯಾಪ್, ಮಾಸ್ಕ್, ಗೌನ್, ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ತಲೆಗೆ ಮೈಕ್ ಇರುವ ಹೆಡ್‌ಫೋನ್ ಸೆಟ್ ಧರಿಸಿ, ಮೈಕ್ ಮೂಲಕ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಈ ಸಾಧನದ ಹೆಸರು ಹರ್ಮಿಸ್. ದಕ್ಷಿಣ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಬಾಸಿಂಗ್ ಸ್ಟೋಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನಾರ್ಥ್ ಹ್ಯಾಂಪ್ ಶೈರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹರ್ಮಿಸ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೀಗ ರಂಧ್ರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಕೀ ಹೋಲ್ ಸರ್ಜರಿ)ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭುಜ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ ಕೀಲುಗಳ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಈಗ ಸಿದ್ಧ ಹಸ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಭವಿಷ್ಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಧಿಯು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆ. ಅರಿವಳಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಶ ನಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗದು, ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಬಹು ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ನಂಜುನಾಶಕ ದ್ರವಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಎರಡು ಕಡೆ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ, ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕೀಲುದರ್ಶಕವನ್ನು (ಆರ್ಥ್ರೋಸ್ಕೋಪ್) ತೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಕ್ಯಾಮರಾ ಕೀಲಿನ ಒಳಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಉಪಕರಣಯುಕ್ತ ಬಾಹುವನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿಸಿರುವ ಮೈಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೆ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಕ್ಯಾಮರಾದ ಫೋಕಸ್‌ನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲರು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೇಜಿನ ಎತ್ತರವನ್ನು ಏರಿಳಿಸಬಲ್ಲರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಜಿನುಗುತ್ತಿರುವ ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಹೀರಿಸಬಲ್ಲರು.....ಎಲ್ಲ ಕೇವಲ ತಮ್ಮ ಮಾತಿನಿಂದಲೇ! ಮಾತಿನ ಮೂಲಕವೇ ಹರಿದ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳನ್ನು ಛೇದಿಸಿ ಹೊರತೆಗೆಯಬಲ್ಲರು! ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಲ್ಲರು.

ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆದೇಶವನ್ನು ಪ್ರೋಗ್ರಾಂ ಮೂಲಕ ನೀಡಿರುತ್ತಾರೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆಯವರ ಮಾತುಗಳಿಗೆ-ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಿವಿಗೊಡದು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವೈದ್ಯನು ನೀಡುವ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿ ಅವನು ಸರಿಯಾದ ಆಜ್ಞೆಗಳನ್ನೆ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಆನಂತರವೇ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ!

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ: ಪರಿಹಾರ ಹೇಗೆ?

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಬದುಕುಳಿದರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಊನ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು.

● ಅನುಸೂಯಾ

"ಹೀಗೇಕೆ ಅವಸರ ಮಾಡುತ್ತಿ, ಏಳರಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವರ ಹಾಗೆ" - ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅವಸರ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಈ ಮಾತು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಈ ಮಾತಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಅರ್ಥಗಳು ಎರಡು. ಒಂದನೆಯದು

ತಾಯಿಗರ್ಭದಿಂದ ಕೂಸು ಹೊರಬರಲು ಬೇಕಾದ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ಒಂಬತ್ತು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದವ, ಅಂದರೆ ತಾಯಿಗರ್ಭದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಅವಸರಪಟ್ಟವ ಎಂದರ್ಥ. ಎರಡನೆಯದು, ಅವಧಿಗಿಂತ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟಿದವರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಊನವಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಹುಟ್ಟುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿ 37 ವಾರಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಆಗುವ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು ದಿನ ತುಂಬುವ ಮುಂಚಿನ ಹೆರಿಗೆ, ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ಬದುಕಿದರೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಊನ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವಧಿ ತುಂಬುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಜನಿಸಿದ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥಹ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ತಾಯಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಗು ಬದುಕುಳಿಯದಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ಕರುಳುಕುಡಿಯನ್ನು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದುಃಖವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಅವಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮುಂಚಿನ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅವಳ ದೇಹದ ಕೆಲವು ತೊಂದರೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಕೆಲವು ಸಲ ಇದು ಆರು, ಏಳು, ಎಂಟನೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲೂ ಆಗಬಹುದು. 9 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಆದ ಹೆರಿಗೆಗಳೆಲ್ಲ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಳೇ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಯರಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಸಂಕೀರ್ಣ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 10 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಥಹ ಅಕಾಲಿಕ- ಹೆರಿಗೆ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ತೊಂದರೆ ಯೆಂದರೆ, ಶೇಕಡಾ 50ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಖಚಿತ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದೇ ಕಷ್ಟ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಕಾರಣ ತಿಳಿಸಿದರೂ ಅವು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೂ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೆಲವೊಂದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಆಧಾರಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು

- **ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ-** ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.
- **ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸೋಂಕು:** ಮೂತ್ರದ್ವಾರದ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಉಂಟಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಧೂಮಪಾನ:** ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವ ಸೇದುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತಂಬಾಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಗರ್ಭದ ಗರ್ಭ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ:** ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಳ, ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯದೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಾಶಯ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- **ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು :** ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ಬಗೆಗೂ ಎಚ್ಚರದಿಂದಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ: ತೀವ್ರಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯುವಿಕೆ, ಶೀತಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.
- **ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಕಾಯಿಲೆ:** ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿಯೂ ಅಕಾಲಿಕ ಗರ್ಭಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ.
- **ದೋಷಯುಕ್ತ ಭ್ರೂಣ:** ದೋಷಯುಕ್ತ ಭ್ರೂಣ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥಹ ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆದರೂ ಮುಂದೆ ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಊನವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಂಬಂತೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಆ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ.

● **ನೀರಿನ ಚೀಲ ಒಡೆಯುವಿಕೆ:** ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರಿನ ಚೀಲ ನಿರ್ಮಾಣಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಮಾಸು ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತ ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿ ಕಾಲುಜಾರಿ ಬಿದ್ದಾಗಲು ಅದು ಗರ್ಭಸ್ಥ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೆಟ್ಟು, ಹೊಡೆತ ಈ ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಅದು ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

● **ದೊಡ್ಡದಾದ ಗರ್ಭಾಶಯ ದ್ವಾರ:** ಗರ್ಭಾಶಯ ದ್ವಾರ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ದೊರೆಯದೇ ಅದು ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಜಾರ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

● **ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯ ಜಟಿಲತೆಗಳು :** ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೆಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಆಗಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಆದರ ಒಳಮುಖದ ವಿಕಸನ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು ರೋಗಪೀಡಿತವಾಗದೇ ಇರುವದು ಅಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಹಾರಗಳು

ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಕಾರಿಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭವು ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹೊರಬರಲು ಆರಂಭಿಸಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನೇಕ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗಗಳಿದ್ದರೂ ಅವು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಯಶಸ್ವಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಕಾರಣ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಂಥಹ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಡಕು ಅಥವಾ ರೋಗವಿಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲೂ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗಾದಾಗ ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುತ್ತಾಳೆ, ಜೊತೆಗೆ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಜನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸವಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಲವು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅಂಥಹ ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು ಹೀಗಿವೆ -

1. **ವಿಶ್ರಾಂತಿ:-** ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವೆಂದರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಅವಳು ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಡಬಾರದು. ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬಾರದು. ಕೇವಲ ಮಲಮೂತ್ರ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಬೇಕು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಡಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಅವಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
2. **ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ:** ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಗಾಢ ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಾರದು. ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಭಯ, ಚಿಂತೆ ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.
3. **ಧೂಮಪಾನ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಸಲ್ಲದು.**
4. **ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ:** ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಕೆ ಎರಡು ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪೌಷ್ಟಿ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿ ಬೇಕು.
5. **ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸುವಿಕೆ:** ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾರ ದೊಡ್ ದಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನುರಿತ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸೂತಿ ವಿಶೇಷಜ್ಞರಿಂದ ಕಿರಿದುಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕುಚನ ಆಗದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
6. **ಉಲ್ಬದ ಚೀಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ:** ಮಗುವಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ನೀರಿ ಚೀಲವನ್ನೇ 'ಉಲ್ಬದ ಚೀಲ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಡೆದ ಅಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಒಡೆದಾ ಹೆರಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಖಚಿತ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಉಲ್ಬದ ಚೀ ಒಡೆಯುವುದರ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಕಾರಣಾಂತ ಗಳಿಂದ ಉಲ್ಬದ ಚೀಲ ನಿಶ್ಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ದ್ವಾ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ನಿರ್ಮಾ ವಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಲ್ಬದ ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಡೆದಾಗ ಗುಪ್ತಾಂಗದಿಂದ ನೀರಿನಂಥಹ ದ್ರವ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ದ್ರವ ಒಂದೇ ಸಮ ಬರಲಾರಂಭಿ ಸಿದರೆ ಉಲ್ಬದ ಚೀಲ ಒಡೆದಿದೆ ಎಂದೇ ತಿಳಿದು ಹೆರಿಗೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು. ಉಲ್ಬದ ಚೀಲದಿಂದ ನೀರು ಖಾಲಿಯಾಗುವುದ ರೊಳಗೇ ಅಂದರೆ ಅದು ಒಡೆದ ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿ ಬೇಕು. ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆ ಆಗದೇ ಹೋದರೆ ಕೃತಕ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಯಾದರೂ ಮಗುವನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.
7. **ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು:** ಅಕಾಲಿಕ-ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ತೊಡಗಬೇಕು.

ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿತು ಅದನ್ನು ಉಳಿಸಬೇಕೋ ಅಥವಾ ತೆಗೆಸಬೇಕೋ ಎಂಬುದರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಅಕಾಲಿಕ ಪ್ರಯೇವ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಮೊದಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯನ್ನು ವಿಶ್ರಾ ಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಳನ್ನು ಅಕಾಲ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕವಾ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸುಸಜ್ಜಿತ ಹಾಗೂ ಅನುಭವಿ ವೈದ್ಯರಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ದಿನ ತುಂಬುವ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೃತ್ರಿಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿ ಕೊಂಡಬೇಕು.

ಅಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸವದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯ ಶೇಕಡಾ 40ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ಆದರೂ ಈ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ಪ್ರಸವದ ತೊಂದ ಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

✍ ಮೂಲಿಮನಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಹಳೆ ಪಿ.ಬಿ ರಸ್ತೆ ಚಿತವಾಡ್ಗಿ, ಹೊಸಪೇಟೆ-ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ- 583 211

ತಾಯಿಯಾಗಲು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸೇನು?



'ತಾಯಿ' ಅದೆಷ್ಟು ಗೌರವಯುತ ಶಬ್ದ! ಈ ಪದದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಣಿಸಿದರೂ ಸಾಲದು. ಓರ್ವ ಹೆಣ್ಣು ತಾಯಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾಳೆಂದರೆ, ಆಕೆಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗೌರವ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾದಷ್ಟು ಸಂತಸ-ಸಂಭ್ರಮ. ತನ್ನ ಮಡಿಲಲ್ಲಿರುವ ಕಂದಮ್ಮನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ-ತಾಪತ್ರಯ ಬರದಿರಲೆಂದು ಆಕೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಹರಸುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ದಿನತುಂಬಿ ಕಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಧರೆಗಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆಕೆಗೆ ಸಿರಿ-ಸಂಪತ್ತು ದೊರಕಿದಷ್ಟು ಸಂತಸ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಂದಿನಿಂದ-ಹೆರಿಗೆಯವರೆಗಿನ ನವಮಾಸಗಳು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಆನಂದವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೋ, ಅಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತಂಕ - ಭಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಮಾತೃತ್ವ ಒಂದು ಸುಂದರ ಸ್ವಪ್ನ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತಾಯಿಯಾಗುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು.

''ಅವ್ವಾ, ನಾ ಇನ್ನೂ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗ್ತೀನವ್ವ, ನನ್ನ ಮದ್ವಿ ಮಾಡಾಕ ನಿಮಗ ಅಷ್ಟೇನ ಗಡಬಡಿ ಐತಿ, ನನಗ ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಾಗಬೇಕೋ, ಬ್ಯಾಡವೋ'' ಎಂದು 9ನೆಯ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದ ಮಮತಾ ತನ್ನ ತಾಯಿಯ ಮುಂದೆ ಗೋಳಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆದರೂ ಆ ತಾಯಿ ಮಗಳ ಮಾತನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೆ ''ನಿನಗೇನ ಗೊತ್ತಾಕೈತಿ, ಎಂಥಾ ಒಳ್ಳೇ ಹುಡುಗ. ಪಂಚಾಯತ್ಯಾಗ ನೌಕರಿ ಮಾಡ್ತಾನಂತ. ನಿನ್ನ ಅದೃಷ್ಟ ಬ್ಯಾರೇದವರಿಗೆ ಸಿಗಾಕಿಲ್ಲ. ಬ್ಯಾಡಾ ಅನ್ಬೇಡ, ನಾಳೆ ಬೀಗರು ಬರ್‍ತಾರ, ಎರಡು ದಿನಾ ಶಾಲಿಗೆ ಹೋಗ್ಬ್ಯಾಡಾ, ಮನ್ಯಾಗ ಕುಳಿತು ಸಿಂಗಾರ ಮಾಡಿಕೋ......'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋದಳು.

ಇನ್ನೂ 14-15ರ ಆ ಎಳೆಯಬಾಲೆ ಮಮತಾ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯ ಮಾತಿಗೆ ಎದುರಾಡದೆ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕಾಯಿತು. ಬೀಗರು ಮಮತಾಳನ್ನು 'ಪಸಂದ್' ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು. ತಿಂಗಳೊಪ್ಪತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಮುಗಿದು ಹೋಯಿತು.

ಹತ್ತನೆಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ತನ್ನ ಕನಸನ್ನು ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹೂತು ಮಮತಾ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದಳು.

ಮೊದಲ ಸಲ ಪಂಚಮಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ತವರಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಮಮತಾ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಎರಡೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಆನಂದವೋ ಆನಂದ. ಮಮತಾಗೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಗೆಳತಿಯರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಎದೆಗವಚಿಕೊಂಡು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವದನ್ನು ಕಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮರುಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ತನಗೋ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬದಲು ಮಗುವನ್ನು ಅವಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತಲ್ಲ ಎಂಬ ಕೊರಗು ಆಕೆಗೆ. ಅಂತೂ ತನ್ನ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ಸಮಾಧಿ ಕಟ್ಟಿ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಕಂದಮ್ಮನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ ದಿನ ಕಳೆಯತೊಡಗಿದಳು. ಈ ನಡುವೆ ಆಕೆ ತವರಿನಿಂದ ಗಂಡನ ಮನೆಗೆ, ಅಲ್ಲಿಂದ ತವರು ಮನೆಗೆ ಎರಡು ಮೂರುಸಲ ಬಂದು ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಎರಡೂ ಕಡೆ 'ಸೀರೆ ಮಾಡುವ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ಮುಗಿದು ಹೋಗಿದ್ದವು. ಕೊನೆಗೆ ಹೆರಿಗೆಗೆಂದು ತವರಿಗೆ ಆಗಮಿಸಿದಳು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ಆಕೆಯ ತಾಯಿ ''ಬರೋ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬಕ್ಕ 15 ತುಂಬತಾವ.....'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ದಿಗಿಲು. ''ಇಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದವಿ ಮಾಡೀರಲ್ಲ. ಈಕಿಗಾಗುವ ತೊಂದರಿ ನಿಮಗೇನಾದರೂ ತಿಳಿತ್ತೇತೇನು'' ಎಂದು ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರು. ''ಈಕಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾತ. ಸಹಜ ಆಗೂದಿಲ್ಲ, ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಕೂಸನ್ನ ಹೊರಗ ತೆಗಿಬೇಕಾಗತ್ತೆತಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಮಮತಾಳ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸಿ ನೋಡತೊಡಗಿದರು.

ಮಮತಾಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಮಾಡಿಯೇ ಕೂಸನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದರು. 'ಕೂಸೇನೋ ಗಂಡಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದು ತೀರಾ ಸಣಕಲಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅದು ಸತ್ತು ಹೋಯಿತು. ಮಮತಾಳ ಮಡಿಲು ಖಾಲಿ ಖಾಲಿ....

ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸು 23ರಿಂದ 27ರ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ, ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಂತರ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ''ಹಾಯ್ ರಿಸ್ಕ್ ಪೆಗ್ನನ್ಸಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆಮಮತಾಳ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಒಂದು ದಿನ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಲು ಹೋದರು. ಮಮತಾಗೆ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಈ ಎಲ್ಲ ರಾದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದರಲ್ಲದೇ ಮಮತಾಳಂತಹ ಅಲ್ಪ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎಳೆ-ಎಳೆಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದರು.

ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮಗು ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬಳು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸು 23ರಿಂದ 27ರ ನಡುವಿನ ಅವಧಿ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ, ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಆಗುವ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅನಂತರ ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಹೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ''ಹಾಯ್ ರಿಸ್ಕ್ ಪೆಗ್ನನ್ಸಿ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ: ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ 1 ಕೋಟಿ 20ಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಇದು ಹೆಚ್ಚು. ಶೇ.70ರಿಂದ 80ರಷ್ಟು ಜನ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದವರು. ಅಪಕ್ವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ ಗರ್ಭವತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕೆಳಕಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ.

ತಾಯಿಗೆ ಆಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ರಕ್ತಹೀನತೆ: ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಶೇ.35ರಿಂದ 40ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಸಮತೋಲ ಆಹಾರ, ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ನಂತರ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ: ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವದಿಲ್ಲ. ಶೇ.75ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ 2.6 ಕಿಲೋ ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ: 20 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವದ ಮೊದಲೇ ಶಿಶುಪಟಲ ಒಡೆಯುವದು: ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜನನಾಂಗದ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಅವಧಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಶಿಶುಪಟಲ ಒಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಿರಲಿ-ಗಂಡಿರಲಿ

ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯೆಂದರೆ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮುದ್ದು ಮಗುವಿನ ಕಿಲ-ಕಿಲ ನಗು ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗಲೆ ಬರಲಿರುವ ಪುಟ್ಟ ಅತಿಥಿಯ ರೂಪರಂಗು ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿ ತಂದೆ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡುವದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಗೆ ಚಿಮ್ಮಿಸಲು ಬರಲಿರುವ ಅತಿಥಿ ಗಂಡಾಗಿದ್ದರೆ ಏನು ಹೆಸರು ಇಡಬೇಕು, ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಏನಿಡಬೇಕು ಎಂದು ಮುದ್ದು ತಕರಾರುಗಳೇ ಮೊದಲೇ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ''ನನಗಂತೂ ಗಂಡೇ ಬೇಕು, ಗಂಡು ಮಗುವೇ ಜನಿಸುತ್ತದೆ'' ಎಂಬ ವಿಚಾರ ಅನೇಕರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ವಕ್ಕರಿಸಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಅತ್ತೆ-ನಾದಿನಿಯರ ಗೊಣಗಾಟ ಆರಂಭವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ''ಓಹ್ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಣ್ಣು! ನಾ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೆ ಈಕೆಗೆ ಗಂಡು ಹುಟ್ಟಲಾರದೆಂದು. ಮೊದಲೇ ಇವರು ಐವರು ಹುಡುಗಿಯರು. ಆ ಮನೆಯ ಕನ್ಯೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿರೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೆ'' ಎಂದು ಅತ್ತೆ ಮೂದಲಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಅದು ನಗರವಾಗಿರಬಹುದು, ಪಟ್ಟಣವಾಗಿರಬಹುದು ಹಳ್ಳಿಯೆ ಆಗಿರಬಹುದು, ಸಾಕ್ಷರರೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ನಿರಕ್ಷರ ಕುಕ್ಷಿಗಳೇ ಆಗಿರಬಹುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗಂಡು ಮಗುವೆ ಹುಟ್ಟಬೇಕೆಂಬ ಬಲವಾದ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ. ಈಚೆ ಬಹುತೇಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರೇ ಮೇಲುಗೈ ಸಾಧಿಸದಿದ್ದರೂ ಈ ಗೊಣಗಾಟ ಮಾತ್ರ ನಿಂತಿಲ್ಲ.

ನೀವು ನಗರದ ಅದೂ ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದವರನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿ ನೋಡಿ ಅವರೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಗಂಡು ಸಂತಾನವೇ ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಗಂಡಾ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಪ್ರಸವದ ನಂತರ: ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗುವದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಬರುವದು ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭ್ರೂಣಕ್ಕಾಗುವ ತೊಂದರೆ

★ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

★ ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು. ಬದುಕಿದರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು: ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾದವಳಿಗೆ ಮಗು ಅಂಗವಿಕಲ, ರೋಗಿಷ್ಟನಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ಆಕೆ ನಿರಂತರ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮುಂದಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳ ಮೇಲೂ ಅದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮಹಿಳೆ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವದು ಕೂಡ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ 20 ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. 23ನೆ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಇದು ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಮೇಲೆ ಆಳಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

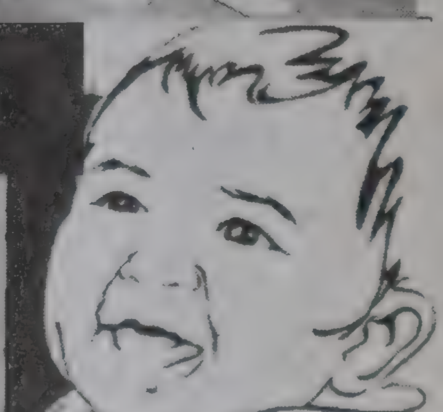
ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುವದೆಂದರೆ ತನ್ನ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನದ ಒಂದು ಸುಖಾಂತ್ಯ ಘಟ್ಟ. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ದೀರ್ಘ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರ ಆಕೆ ಈ ಸುಖದ ವಾರಸುದಾರಳಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಅವಧಿ ನಿರ್ವಿಘ್ನವಾಗಿ ಕಳೆದುಹೋದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಆನಂದ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆ ರಹಿತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವದು ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಅಸಾಧ್ಯ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಆಕೆ ತನ್ನ ಮನಬಂದಂತೆ ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಆಕೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗರ್ಭಿಣಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ನಡುವೆ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ ಎಂದು. ಓರ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ,

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ನಡುವೆ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇದೆ ಎಂದು ತಾಯಿಯಾಗುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಭೀತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಆಪತ್ತು ತಂದೊಡ್ಡಿದಂತೆ.



ಆರೋಗ್ಯವಂತಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ಆಸೆ ಇರಲಿ



ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಆ ಮಗು ಅಸ್ವಸ, ಅಂಗವಿಕಲ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದರೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ "ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ"? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಂತೂ ನಮಗೆ ಇಂತಹ ಶಿಶುವಿಗಿಂತ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವೇ ಇಷ್ಟು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಮುನ್ನವೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಿರುವ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಗಂಡಾಗಲಿ, ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಅದು ಅಸ್ವಸ್ಥ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದರ ಮೊದಲ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ತಾಯಿಯ ಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಗಂಡಾಗಲಿ, ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಅದನ್ನು ಈ ಧರೆಗೆ ತರಲು ಆ ತಾಯಿ ಅಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರೋಗಿಷ್ಟ, ಅಂಗವಿಕಲ ಮಗು ಆಕೆಯ ಜೀವನದಲ್ಲೊಂದು ದುಃಸ್ವಪ್ನವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳೇ ತಮ್ಮ ಆಧಾರ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲಕರು ಇಂದು ಕೆಹಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ನಡತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಎಷ್ಟೋ ಜನ ವೃದ್ದಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕಾದ ಹೀನಾಯ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಅದರ ಬದಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ, ಓದಿ ತನ್ನ ಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಾನು ನಿಲ್ಲುವಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರಯುತ ಸಂತಾನವನ್ನೇ ಬಯಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಅವರಿಗೆ ಭಾರ ಪಿನಿಸಿರಬಾರದು. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪರಿವಾರ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗು ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಗಂಡಾಗಲಿ ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯೊಬ್ಬಳು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದು ಆಕೆಗೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ವಿಚಾರ-ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿ. ಅನವಶ್ಯಕ ವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವನೆ ಬೇಡ.

ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ ಇಲ್ಲವೆ ಔಷಧಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ನೇರವಾಗಿ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಲ ಮಗುವಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕೃತಿಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲನಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಶರೀರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಲ ಮಹತ್ವದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ದೋಷ ಗಳುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಜನ್ಮತಃ ಅದು ರೋಗಿಯಾಗಿರಲೂಬಹುದು.



ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಾದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ 9 ತಿಂಗಳು ಅವರಿಗೆ ಇದೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಗರ್ಭ 3-4 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭ ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗರ್ಭ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಗೆ ನೀವು ಗರ್ಭವತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸದ ಹೊರತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಅವರು ನಿಮಗೆ, ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನೀವು ಬೇರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ಅವರಿಗೆ ನೀವು ಮೊತ್ತ-ಮೊದಲು **"ಗರ್ಭಿಣಿ"** ಎನ್ನುವದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿ.

ಅಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳು

ಯಾವ ಔಷಧಿಗಳು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತೋ ಆ ಔಷಧಿಗಳೇ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಅಸ್ಪರಿನ್, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್ಮಲ್ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದಲೂ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಏಳನೆಯ ತಿಂಗಳಿನ ನಂತರ, ಮಲೇರಿಯಾ ನಿವಾರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿತಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕರ ಕರ್ತವ್ಯ

ಗರ್ಭಿಣಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತಳಾದರೆ ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರು ಇಲ್ಲವೆ ಕುಟುಂಬದ ಇತರರು ಸೂಕ್ತ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ

ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಜ್ಜಿಯ ಸಲಹೆಗಳು

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ-ವಾಕರಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಎರಡರಿಂದ-ಐದು ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಸಲ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆರಿಗೆಯಾದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆದರೆ ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಸ್ಥ ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದು. ವಾಂತಿಯಾಗುವದು ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಾಧೆಯಾಗದೆ ಇರದು. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

● ಗರ್ಭಿಣಿ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದುಮುಖ ತೊಳೆದು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಲದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

● ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

● ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಪಟ್ಟಿ ಇರಿಸಿ. ಇದು ಸಹ ವಾಂತಿ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

● ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಂತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದ್ರವಪದಾರ್ಥ ಅಂದರೆ ಲಿಂಬೆರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೆ ಎಳೆನೀರು ಹಿತಕರ.

● ಏಲಕ್ಕಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತವೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಟ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವದರಿಂದಲೂ ವಾಂತಿ ನಿಲುತ್ತದೆ.

ಮನೆ ಉಪಾಯಗಳು ಮಗು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗಲು

● ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ಕಣ್ಣುಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

● ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಮಗು ಸುಂದರ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಬಿಲ್ವವೃಕ್ಷದ ಹಣ್ಣಿನ ಗುಳಂಬಾವನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದ ಪ್ರಸವ ಪೀಡೆ ತೊಂದರೆದಾಯಕವಾಗಿರಲಾರದು. ಶಿಶುವೂ ದಷ್ಟಪುಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

● ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾಕಾಳು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಶಿಶುವಿನ ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಶೇಂಗಾಚೂರ್ಣ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ - ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಯರು ಚಾಕಲೇಟ್‌ನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ದಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ತಲೆನೋವು, ಮೈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗದೆ ನೇರವಾಗಿ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಖರೀದಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ಸಲ ಇದರ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ.

ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವ ಔಷಧಿಗಳ ದುಶ್ಚಟವೂ ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಬಹಳೇ ಮುತವರ್ಜಿಯಿಂದ ಇಂತಹ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಸವದವರೆಗೆ ಔಷಧಿ-ಮಾತ್ರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಬೇಕು. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಮೊದಲ ಎರಡು-ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಈ ಅವಧಿ ಶಿಶುವಿನ ಅಂಗಾಂಗ ತಯಾರಾಗುವ ಹೊತ್ತು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಮಾತ್ರೆಯಿಂಧ ಅದರ ಶಾರೀರಿಕ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಗಳು ಅದರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಬಾಧೆಯುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಮೈಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮಾತೃತ್ವ

ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ತಾಯಿಯಾಗುವದೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಅನುಪಮ ಅನುಭವ. ಮೈ-ಮನದಲ್ಲಿ ರೋಮಾಂಚನ, ಪುಳಕ. ಜಗತ್ತಿಗೆ ಏನೋ ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆ ಸಲ್ಲಿಸುವ ಹೆಬ್ಬಯಕೆ. ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಹೆರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಸರ್ಗಕ್ರಿಯೆ. ಆದರೆ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಎಂತೆಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆಯೆಂದರೆ ಅವನ್ನು ನಾವು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ-ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಯಾಗುವ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಹಿತಿಯ ಅಭಾವ. ''ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮಾತೃತ್ವ''ದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ಹತ್ತು ಸೂತ್ರಗಳು. ಈ ಸಂಗತಿ ಅರಿತರೆ ನಿಮಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉದ್ಭವಿಸಲಾರದು.



1 <u>ದಣಿವಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಿ:</u> ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಲಸ್ಯತನ ತೋರುವದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಆದರೆ ಆಕೆ ಬಹಳೇ ದಣಿದವಳಂತೆ, ಸೋತವಳಂತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಏನೋ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಹಾರದ-ವಿಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟರೆ ದಣಿವು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಕೂಡ ಸುಳಿ

● ಗರ್ಭಿಣಿ ಐದನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಗೆ

ಪ್ರಸವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಭಾರೀ ವೇದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹ್ಯ ವೇದನೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯ ಬಳಕೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

200 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 50ಗ್ರಾಂ ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ಮಾಗಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೇವಲ 80ಮಿಲಿಯಷ್ಟು ನೀರು ಉಳಿಯುತ್ತಲೆ ಅದ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸವದ ನಂತರ

● ಶುಂಠಿಯಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಬಾಣಂತಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

● ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿದು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ನೋವು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ಹಸಿರು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವದರಿಂದ ಅನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಪಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು.

● ಶಿಶುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಲವಂಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಿದರೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು

● ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಿಶು ಹಾಲಿಲ್ಲದೆ ಉಪವಾಸ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿ ಊಟದೊಂದಿಗೆ ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

● ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

● ತೊಗರಿಬೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವದರಿಂದಲೂ ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಚಿಕ್ಕೂ, ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

● ರಾತ್ರಿ ಗೋಧಿ ನೆನೆ ಇಟ್ಟು, ಮುಂಜಾನೆ ಕೈಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

● ಕಾಕಂಬಿ ರಸವನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

● ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮುಂಜಾನೆ ಸಂಜೆ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು.

● ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನ ಪಲ್ಲೆ ತಿನ್ನಿ. ಕಚ್ಚಾ ಬಟಾಣಿ ತಿನ್ನುವದರಿಂದಲೂ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಯದು. ಸದಾ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.

2 <u>ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ:</u> ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನೀವು ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ ಭಾವೀ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ವಾಗತಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಎಷ್ಟೊಂದು ಉತ್ಸುಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆಂದರೆ, ತಮ್ಮ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳ ಡ್ರಾಯರ್ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ, ಶಿಶುವಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ

ತಾಯಿಯಾಗುವದೆಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಗೆ ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸುಖದ ಅನುಭವ. ಆದರೆ 9 ತಿಂಗಳ ಈ ದೀರ್ಘ ಪ್ರವಾಸ ಸಹಜ-ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಳೆಯಲಾರದು. ಇಲ್ಲಿವೆ ಸಹಜ ಹೆರಿಗೆಯ ದಶಸೂತ್ರಗಳು.

ತುಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಗರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆಯೇ ತಮ್ಮ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರಿಸಿ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವದೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದುದು ಈ ಎರಡರ ನಡುವಿನ ರಸ್ತೆಯನ್ನು, ಶಿಶುವಿನ ಆಗಮನ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಏನು ಖರೀದಿಸಬೇಕು, ಏನು ಖರೀದಿಸಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವದು ಮಗು ಹೆಣ್ಣೋ, ಗಂಡೋ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ಮೇಲಲ್ಲವೆ?



3 <u>ಸಡಿಲ ಉಡುಗೆ:</u> ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲು ನಿಮ್ಮ ಉಡುಗೆ ತೊಡುಗೆಯೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು. ಗರ್ಭವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ

ಮಗುವಿನ ವಿಕಾಸದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿಗೆ ತನ್ನ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು, ಸದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುವದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆ ಮಗುವಿನ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಎಷ್ಟಿರಬೇ ಎಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಚಲನ-ವಲನಗಳಿಂದ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬಗೆ ಆಳವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪಟ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇರದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಎಂದು ಹೇಳಬಹು ಅದರ ಚಲನ-ವಲನ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಜನನ ಸಮಯ	3-4 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು	7-8 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು	9-10 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು



ಜನನ ಸಮಯ

ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂಡು ಶಿಶು : 19 1/4 - 20 1/2
ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು : 19 1/4 - 20
ತೂಕ (ಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂಡು ಶಿಶು : 7-8
ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶು : 6 3/4 - 7 3/4

<u>ಚಲನ-ವಲನ:</u> ಬಾಯಿನೆಕ್ಕುತ್ತವೆ, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಹಿಡಿತ ಬಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಟ್ಟಿ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನೋಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇನ್ನೂ ಅಸ್ಪಷ್ಟ, ತೊಂದರೆಯಾದರೆ ಕೇವಲ ಅತ್ತು ಅದನ್ನು ಬಹಿರಂಗ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

3-4 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು

ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 23 1/4 - 24
ಹೆ.ಶಿ. : 22 3/4 - 23 1/2
ತೂಕ (ಪೌಂಡುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ : 12 - 13 3/4
ಹೆ.ಶಿ. : 11 1/2 - 12 3/4

<u>ಚಲನ-ವಲನ:</u> ಹೊಟ್ಟೆ ಬೆನ್ನಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮುಖ ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊರಳಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತವೆ.

7-8 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು

ತೂಕ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 26 1/2 - 27 1/4
ಹೆ.ಶಿ. : 25 3/4 - 26 1/2
ಎತ್ತರ (ಪೌಂಡುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 17 3/4 - 19 1/2
ಹೆ.ಶಿ. : 16 3/4 - 18 1/2

<u>ಚಲನ-ವಲನ:</u> ತಲೆ ಸರಿಯಾಗಿಡಲು ಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಿಡಿತ ಬಲವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆರಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿ ಆಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಕೂಡ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎರಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

9-10 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು

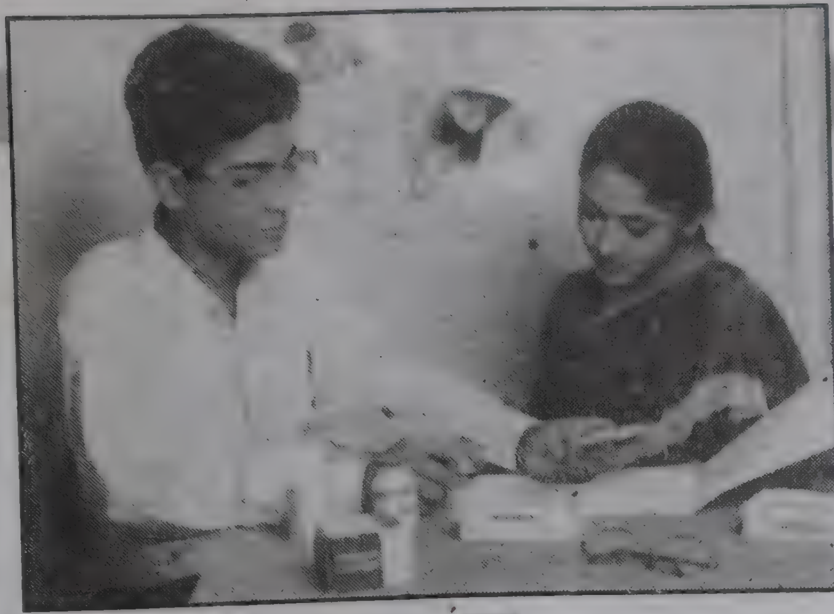
ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 27 3/4 - 28 1/2
ಹೆ.ಶಿ : 27 - 27 3/4
ತೂಕ (ಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 19 1/2 - 21 1/4
ಹೆ.ಶಿ. : 18 - 20 1/4

<u>ಚಲನ-ವಲನ:</u> ಅತ್ತಿತ್ತ ಹೊಸೆದಾಡಲಾರಂಭಿಸ ಸಮೀಪ ಇಟ್ಟ ವಸ್ತುಗಳ ದೂರ ಹಾಗ ಗಮನಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರೆಯವರ ಗಮನ ಸೆಳೆಯ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಚಿತ- ಅ ಮುಖಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತ ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಟ್ಟೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಡಿಲಾಗಿರ ಬೇಕು. ಹವಾಮಾನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ದಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವು ನಿಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರ ದಂತೆ ಗಮನಪಹಿಸಿ.

4 **ಅನಿದ್ರೆ, ದೂರಗೊಳಿಸಿ:** ಗರ್ಭ ದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಅನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗ ಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೆಲ ಉಪಾಯಗಳು.

- ಯಾವುದೇ ಸಂಭಾವ್ಯ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸಿ ಗ್ಗಾದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರಾಳ ವಾಗಿ, ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ.
- ರಾತ್ರಿಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



- ಉತ್ತೇಜಿತ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆವೇಗ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡಲೇ ಬೇಡಿ.
- ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದ ರಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

5 **ನಿಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರ ಖಚಿತ ವಾಗಿರಲಿ:** ಶಿಶುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಂಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾ ವಿಕ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಪರಿಚಿತರು ಹಾಗೂ ಹಿತೈಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಭ್ರೂಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಬಗೆಗೂ ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿ ಗೊಡದೆ ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಕದಿಂದ ಭ್ರೂಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವದು ಸರಿ ಯೇ ಎಂದು ನಿರ್ಣಯ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ.

6 **ಗಾಬರಿಬೇಡ:** ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನು ಗಳ ಮಟ್ಟ ಭಾರೀ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ - ಇಳಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದ ರಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಆಕಸ್ಮಿಕ ದಣಿವು, ಆಲಸ್ಯತನ ಭಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯಾಗದೆ ಇದು ಕ್ಷಣಿಕ ಹಾಗೂ ಸಹಜ ಪರಿವರ್ತನೆ ಎಂದು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

11- 12 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು | **13 - 14 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು** | **18 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು** | **2 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು**



11- 12 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು

ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 28 1/4 - 29 1/2
ಹೆ.ಶಿ. : 28 - 29
ತೂಕ (ಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 21 - 23
ಹೆ.ಶಿ. : 19 3/4 - 22

ಚಲನ-ವಲನ: ಹಗುರವಾದ ಆಧಾರ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೇಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಮೂರು ಚಕ್ರದ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಗುರ ಗಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ಕೂಡ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ಶಬ್ದ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ಹಗುರ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ನೂಕುವುದು, ಬಾಗಿಲು ಹಾಕುವದು ತೆಗೆಯುವದು ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

13 - 14 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು

ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 29 1/2 - 30 1/4
ಹೆ.ಶಿ. : 29 - 30
ತೂಕ (ಪೌಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 22 1/4 - 24
ಹೆ.ಶಿ. : 21 - 23 1/4

ಚಲನ-ವಲನ: ಯಾವುದೇ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಚಮಚದ ಮುಖಾಂತರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಮತೆ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ವನಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳೇ ತರ್ಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಬಂದ ಕಡೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಣ್ಣರಳಿಸಿ ನೋಡುತ್ತವೆ. ಸರಳ ಭಾಷೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವು. 1-2 ಶಬ್ದಗಳ ಸರಳ ಉಪಯೋಗ ಕೂಡ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

18 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳು

ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 31 1/4 - 22 1/4
ಹೆ.ಶಿ. : 30 3/4 - 32
ತೂಕ (ಪೌಂಡುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 24 1/2 - 26 3/4
ಹೆ.ಶಿ. : 22 1/4 - 25

ಚಲನ-ವಲನ: ಆಧಾರ ಹಿಡಿದು ಏಣಿಯ ಮೇಲೆ ಏರಿ ಇಳಿಯಬಲ್ಲವು. ಕಪ್‌ನಿಂದ ಹಾಲು ನೀರನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕುಡಿಯಬಲ್ಲವು. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಯಿಲ್ಲದೆ 20 ಶಬ್ದಗಳವರೆಗೆ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲವು. ಈವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು 12- 16 ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಂದಿರುತ್ತವೆ.

2 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು

ಎತ್ತರ (ಇಂಚುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 33 3/4 - 34 1/2
ಹೆ.ಶಿ. : 33 - 33 1/4
ತೂಕ (ಪೌಂಡುಗಳಲ್ಲಿ)
ಗಂ.ಶಿ. : 25 1/2 - 27 1/4
ಹೆ.ಶಿ. : 24 - 27

ಚಲನ-ವಲನ: ಬಟ್ಟೆ ತಾವೇ ಹಾಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗುಂಡಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗು ವುದಿಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ-ಚಿಕ್ಕ ವಾಕ್ಯಗಳ ರಚನೆ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ತೊದಲು-ತೊದಲಾಗಿ ಕೇಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

7 ಮಾಲಿಷ್: ಮಾಲಿಷ್ ಇಲ್ಲವೆ ಮಜ್ಜನ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಒಂದು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೈಕೊಂಡ ಮಾಲಿಷ್‌ನಿಂದಾಗಿ, ಮೈಭಾರದಿಂದಾಗಿ ಕುಳಿತೇಳಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ನೋವಿಗೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಮಾಲಿಷ್ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೂ ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ, ಬಾಹುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಮಾಲಿಷ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸುತ್ತದೆ.



8 ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ: ನಿಮ್ಮ ಮಾತೃತ್ವದ ಕುರಿತಂತೆ, ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಹಾಗೂ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಹೊಸ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮನಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸಂಗತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊರಗಬೇಡಿ.

ಇದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತೃತ್ವದ ಅನುಭವ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅಪೂರ್ವವೋ, ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ತಂದೆಯಾಗುವದು ಅಷ್ಟೇ ವಿನೂತನವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೀವು ಚರ್ಚಿಸುವದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಕುರಿತಂತೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ನಡುವೆ ಮತಬೇಧ ಬರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

9 ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಶರೀರ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೊರಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸತರ್ಕರಾಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ದೇಹ ತೂಕದ ಬಗೆಗೂ ನೀವು ಗಮನಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಶೃಂಗಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನು ವಿರೂಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆಂಬ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮ



ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಕೂಡ ಬರಲೇಬಾರದು. ತಾಯಿಯಾಗಲಿದ್ದೇನೆ ಎಂಬ ಗರ್ವ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ, ಇದೇ ವಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಗರಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

10 ನಿರಾಳ ಉಸಿರಾಟ: ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ನೀವು ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆವೇಶಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವೂ ಜೋರು-ಜೋರಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಭಂಗ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ/ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಬೆಳಕು ಸಹ ಒತ್ತಡ ದೂರಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲೆ ಇರಿ. ಝಗಮಗಿಸುವ ಕೃತಕ ಬೆಳಕಿಗಿಂತ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬೆಳಕು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪು-ಇಂಪು ನೀಡಿ ಮಿದುಳನ್ನು ಒತ್ತಡರಹಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ●

ಶಿಶು ಆಗಮನ...... ಕೆಲ ವಾರಗಳವರೆಗೆ

ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರದ ಕೆಲ ವಾರಗಳು ನಿಮಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಅದರ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕತ್ತಲೆ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಹಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದರೆ, ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಲುಗಲ್ಲದ ಹಸುಳೆಗಳು ಹಸಿವಾಗುತ್ತಲೆ ಅಳುತ್ತವೆ. ತಾಯಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ 8 ಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವು 12ಸಲ ಕುಡಿಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರಂಭದ ಕೆಲ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತಾಯಿಗೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮಗುವಿನ ನಿದ್ರೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಪುಕ್ಕಟೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವವರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಹಾಲುಣಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವದರಿಂದ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೇನೂ ಬಾಧೆಯಾಗದು. ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ದಷ್ಟ-ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುವದು.
- ಮಗುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಚಳಿ-ಗಾಳಿಯಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆಕೊಡಿ. ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಸದಾ ಒಂದೇ ಬಗೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗಮನಿಸಿ.
- ಮಗು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಗಾಟ-ಅರಚಾಟ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೇಕೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ?



ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಪರಿಹಾರವೇನು? ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸದಾ ಜಿಂಕೆಯಂತಿರಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಇಲ್ಲಿವೆ ನಿಮಗಾಗಿ ಕೆಲ ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳು.

● ಕೆ. ರತ್ನಾ

ಮದುವೆಯಾದ ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಹಾಗೂ ಸವಿತಾಳ ಭೇಟಿ ನಗರದ ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಾಯಿತು. ಆಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯ ಗೆಳತಿ. ಆಕೆಯನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ನನಗೆ ಆಕೆ ಸವಿತಾ ಹೌದೋ, ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವ ಸಂದೇಹ ಬರತೊಡಗಿತು. ಆಕೆಯಂತೂ ಮೊದಲು ತೆಳ್ಳಗೆ-ಬೆಳ್ಳಗೆ ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಸುಂದರಿಯಾಗಿದ್ದಳು. ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ಪುಟ್ಟ ಆನೆಮರಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಆಕೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಹೆಸರು ಹಿಡಿದು ಕೂಗಿದಾಗ ಆಕೆ ಸವಿತಾ ಎನ್ನುವದು ಗೊತ್ತಾಯಿತಾದರೂ, ನಂಬಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ''ಈಗಷ್ಟೆ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೀಯಾ ಇಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದೀಯಲ್ಲ?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದಾಗ ''ಈ ಮಾತೆಲ್ಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ನಡೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವಾ'' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರದೊಯ್ದಳು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಚಹಾ-ತಿಂಡಿ ತಂದು ಕೊಟ್ಟ ಆಕೆ, ತನ್ನ ಶರೀರ ಉಬ್ಬಿರುವ ಕತೆ ಹೇಳಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ''ನಾನು ಹೊಸ ಮದು ಮಗಳಲ್ಲವೆ? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಿಂದುಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಈ ದೇಹ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?'' ಎಂದು ನನ್ನನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯ ಮನೆಯ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಅಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಹಾಲು-ಬೆಣ್ಣೆ-ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳದೆ ರಾಜ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಸವಿತಾ ತನ್ನ ಮದುವೆಯ ನಂತರದ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳತೊಡಗಿದಳು.

ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಮನೆಯವರಿಗೆಲ್ಲ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ. ನನಗೆ ಹಾಲು-ತುಪ್ಪ ಬಾದಾಮಿ ಮುಂತಾದ ಡ್ರೈಫ್ರುಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೊಡತೊಡಗಿದರು.ನಾನು ಆಗಾಗ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟರು.

ಮುಂಜಾನೆ ಹೊತ್ತು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ ಕತ್ತರಿ ಬಿತ್ತು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿನ ಮಗು ಕೆಳಗೆ ಜಾರುತ್ತೆ ಎಂದು ಬೇರೆ ಹೆದರಿಸಿದ್ದರು. ಹೀಗಾಗಿ ನನ್ನ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೊಜ್ಜು ಸವಾರಿ ಮಾಡಿತು. ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವಂತೂ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ನಂತರ-ನಂತರವಂತೂ ನನಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಆಲಸ್ಯವೆನಿಸತೊಡಗಿತು. ಈಗ ಡೈಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ: ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಖಾಲಿ ಇದ್ದರೆ ತಲೆ ಗಿರ್ರೆನ್ನತೊಡಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ತೆಳ್ಳಗೆ ಜಿಂಕೆಯಂತೆ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಗ ಗಂಡ ಅದೆಷ್ಟು ಖುಶಿಪಡುತ್ತಿದ್ದನೋ ಈಗ ಮಾತ್ರ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟಕ್ಕಷ್ಟೆ.....ಎಂದು ತನ್ನ ಬೊಜ್ಜು ಪುರಾಣ ಮುಗಿಸಿದಳು. ಆಕೆಯ ಕತೆ ಕೇಳಿ ನನಗೆ ಅಳಬೇಕೋ-ನಗಬೇಕೋ ಒಂದೂ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಇದು ಆಕೆಯ ಮನೆಯವರ ತಪ್ಪಂತೂ ಖಂಡಿತ ಅಲ್ಲ. ಸವಿತಾಳದೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ತನ್ನ ದೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಾಳಜಿ ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಕೆಗೆ ಇಂದು ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಸಹೋದರಿಯರೆ, ಇದು ನಿಮಗೂ ಅನ್ವಯಿಸಬಹುದು ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ.....

ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ

ಮಹಿಳೆಯರು ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಾದನಂತರ ದಪ್ಪನಾಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆಯೇ, ತಮ್ಮ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತಾರೆಯೆ? ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಕೆಲ ಹುಡುಗಿಯರು ತಮ್ಮ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬಣ್ಣ-ಬಣ್ಣದ ಕನಸು ಹೆಣೆಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ಕನಸು ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದ್ದು ಕಂಡು ಇನ್ನಷ್ಟು ಖುಷಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆಯುವದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ತೃಪ್ತಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಆನಂದದಿಂದ ಶರೀರದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಮದುವೆಯಾದ ಹೊಸ ತರಲ್ಲಿ ನವಯುವತಿಯರಿಗೆ ಅನೇಕರಿಂದ ಆಮಂತ್ರಣ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರದ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೊಬ್ಬು ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ 4-5 ತಿಂಗಳ ನಂತರವೂ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ದಷ್ಟ- ಪುಷ್ಟವಾಗಿರಲೆಂದು ಅನೇಕರು ಆಕೆಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸಿ ಶುಭಹಾರೈಸಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆಹ್ವಾನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವದಂತೂ ಆಕೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಂಕೋಚ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬೊಜ್ಜು ಆಕೆಯ ಮೈಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆಕೆ ತನ್ನ ಬೊಜ್ಜಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯಾಗಲು ಸನ್ನದ್ಧಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆಗ ಮತ್ತೆ ಆಕೆಗೆ ಹೊಸ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳು……

ವೈದ್ಯರಂತೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಿರಿಯರ ಸಲಹೆ ಹೇಗೆ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲಾದೀತು? "ಈಗ ನೀನು ಇಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು" ಎಂಬ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಆಕೆಯ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಯಾದ ನಂತರ ತುಪ್ಪ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ತಿನ್ನಲೇಬೇಕೆಂಬ ಆಜ್ಞೆ, ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕ್ರಮೇಣ ಆಕೆಯ ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆ ಮುಂತಾದ ಕಡೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪ್ರಥಮ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಅನೇಕ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರವೂ ಆಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದೇ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವದರಿಂದಲೂ ಆಕೆಯ ಸ್ತನಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕೂಡ ಹದಗೆಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯೊಬ್ಬಳಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಅನುಪಾತ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಇವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಹೀಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಆಕರ್ಷಣೆಯ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುವಾಗಿರಿಸಲು, ಸದಾ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿರಿಸಲು, ತಿಂಡಿ-ತೀರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ. ನಾಚಿಕೆ ತೊರೆದು ಶ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ನೋಡಿ ಬೊಜ್ಜು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಗಳು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನೀವು ವಿವಾಹದ ಬಳಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರಥಮ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರವೂ ಆಕರ್ಷಕ ಹಾಗೂ ನವಯುವತಿಯರಂತೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

- *ನೀವು ಹೊಸಮನೆಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಗಂಡನ ಚಿರ-ಪರಿಚಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೋವಾಗದಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ, ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತಿರುವ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನಷ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿ.*
- *ಹೆರಿಗೆಯ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಮುಂಜಾನೆ-ಸಂಜೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ತಿರುಗಾಡಿ. ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾ ದೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ತೆಗೆಯುವದು, ಬಟ್ಟೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಕ ದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಕೊ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ತಡೆಯಬಹುದು*
- *ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸ್ತನ್ಯಪ ದಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ವಕ್ಷಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.*
- *ಪ್ರಸವದ ಬಳಿಕ ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಬದಲು ಸಮತೋಲ ಆಹಾರ, ಫಲಾಹ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬ ಕೊಡಿ.*
- *ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿ ಸದಾ ಚುರುಕಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.*
- *ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.*

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ನಿ ಶರೀರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸೌಂದ ವನ್ನು ಪುನಃ ವಾಪಸ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದ ಹೊರತಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಉಡುಗೆ-ತೊಡುಗೆ ಸ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆಯೇ ಇರಲಿ. ಏಕೆಂ ಶರೀರದ ಲೆಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಡುಗೆಯೂ ಒಂದು ವಿಭ ಆಕರ್ಷಣೆ ಎನ್ನುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

'ಡಾಕ್ಟರ್ ಸಾಹೇಬರೆ ನೀವು ತಡವಾಗಿ ಬಂದದ್ದು ಬಹಳೇ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು. ನೀವು ಬರುವವರೆ ಇವರ ಜ್ವರವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ನನ್ನ ಅಡಿಗೆ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು'.



ಟ್ರಿಪನೋಸೋವ್ ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿದ್ರಾರೋಗ, ಅಲಕ್ಷತನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾವು ಖಚಿತ.

ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುವ ನಿದ್ರಾರೋಗ

ಇತಿಹಾಸ ಪೂರ್ವ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಒಂದು ರೋಗ ಆಫ್ರಿಕಾಖಂಡದ ಜನರನ್ನು ಕಾಡಿ ಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದುವೇ ''ನಿದ್ರಾರೋಗ'' ಅಥವಾ ಸ್ಲೀಪಿಂಗ್ ಸಿಕ್‌ನೆಸ್. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಲಿಖಿತ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ''ಇಬ್ನ್ ಖಾಲ್ದೂನ್'' ಎಂಬ ಅರಬ್ ಪಯಣಿಗನು 14 ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ್ದಾನೆ.

ಇಬ್ನ್ ಖಾಲ್ದೂನ್ ಆಫ್ರಿಕಾದ ಬುಡಕಟ್ಟೊಂದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಆ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ನಾಯಕ ಸದಾ ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ನಿದ್ರೆ ಅದೆಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿತ್ತೆಂದರೆ, ಎದ್ದು ಹೋಗಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸಿ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಆ ಬುಡಕಟ್ಟಿನ ಜನರಿದ್ದ ಇಡೀ ಗ್ರಾಮವು ನಿದ್ರಾರೋಗಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ''ಆದಿಜೀವಿ'' (ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾ) ಎಂಬ ಏಕಕಣ ಜೀವಿಗಳ ವರ್ಗವೊಂದಿದೆ. ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕೆಲವು ಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ತರಹದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಫ್ರಾನ್ಸಿನ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಲೂಯಿಸ್ ಆಲ್ಫೋನ್ಸ್ ಲ್ಯಾವರೇನ್ ಎಂಬುವವನು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದನು. ಇವನ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಪ್ರೇರಿತನಾದ ಫೋರ್ಟ್ ಎಂಬ ವೈದ್ಯ 1901ರಲ್ಲಿ ಆಫ್ರಿಕಾದ ನಿದ್ರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಆದಿಜೀವಿ ''ಟ್ರಿಪನೋಸೋವ್''ನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ. ಯುರೋಪಿನ ನೌಕೆಯೊಂದರ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಗ್ಯಾಂಬಿಯ ನದಿಯಾದ್ಯಂತ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯಾನ ನಡೆಸಿದ್ದನು. ಅವನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ''ಕಾರ್ಕ್ ಸ್ಕ್ರೂ'' ಆಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದ ಟ್ರಿಪನೋಸೋಮ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ''ಹತ್ತನ್'' ಎಂಬುವವನು ನಡೆಸಿದನು. ಇವನ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಂಡ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಕಾರವು 1902ರಲ್ಲಿ ಆಫ್ರಿಕಾಗೆ ಒಂದು ಆಯೋಗವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿತು. ನಿದ್ರಾರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಆಯೋಗದ ಏಕೈಕ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ಆಲ್ಡೊ ಕ್ಯಾಸ್ಪಲ್ಲೆನಿ ಎಂಬುವವನು ಆಯೋಗದ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯನಾಗಿದ್ದನು. ಇವನು ನಿದ್ರಾರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತವರ ಮರಣೋತ್ತರ ಶವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಸತ್ತವರ ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ''ಟ್ರಿಪನೋಸೋವ್'' ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿದ. ಮರುವರ್ಷ ಡೇವಿಡ್ ಬ್ರೂಸ್ ಎಂಬುವವರು ತಮ್ಮ ತಂಡದೊಡನೆ ಬಂದು ಆಲ್ಡೋ ಕ್ಯಾಸ್ಪಲ್ಲೆನಿಯನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡನು. ಬ್ರೂಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಸ್ಪೆಲ್ಲೆನಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಾರೋಗಕ್ಕೆ ಟ್ರಿಪನೋಸೋವ್ ಎಂಬ ಆದಿಜೀವಿಯೇ ಕಾರಣ. ಈ ಆದಿ ಜೀವಿಯನ್ನು ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ''ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ ನೊಣ''ವು ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೊಣ ಕಚ್ಚದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನಿದ್ರಾರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ವರದಿ ಕಳುಹಿಸಿದರು, ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ವರದಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ 'ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ' ನೊಣವಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಿದ್ರಾರೋಗವಿರುವುದನ್ನು ದಾಖಲೆ ಸಮೇತ ನೀಡಿದರು.



ಟ್ರಿಪನೋಸೋಮಗ್ರಸ್ತ 'ಟ್ಸೆಟ್ಸೆ' ನೊಣವು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ, ಕಚ್ಚಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ನೋವು 10 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ದುಗ್ಧ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ಗುಲ್ಮ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಟ್ರಿಪನೋಸೋಮವು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗಳು ಗೊಂದಲಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಗಲು-ರಾತ್ರಿಗಳ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ರೋಗ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಕೋಮಾ ತಲೆದೋರಿ ಸಾವು ಬರುತ್ತದೆ.

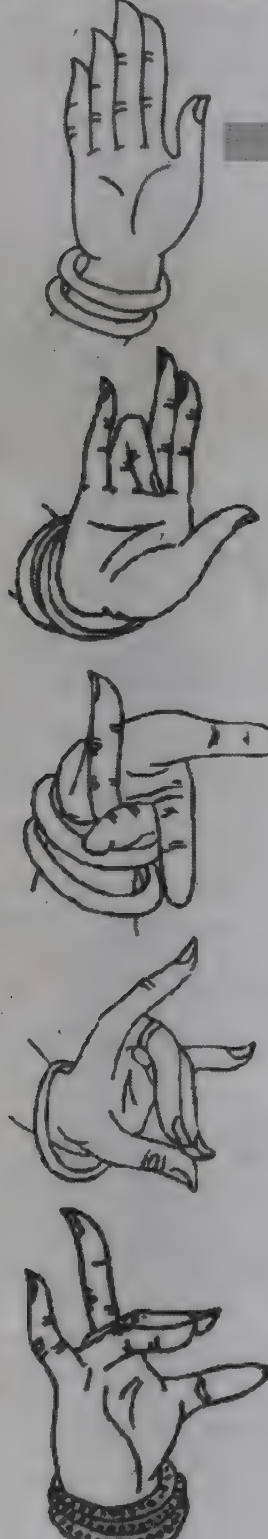
ಟ್ರಿಪನೋಸೋಮಕ್ಕೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿದೆ, ಆದಿ ಜೀವಿಯು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪುವ ಮೊದಲೇ ಸುರಾಮಿನ್ ಪೆಂಟಾಮಿಡಿನ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಶಂಖ ಪಾಷಾಣ (ಅರ್ಸೆನಿಕ್)ವನ್ನು ಬಹು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾರೋಗ ತೀವ್ರವಿರುವ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಪೆಂಟಮಿಡಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಔಷಧವನ್ನಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನಿದ್ರಾರೋಗ ಇಂದು ಅಪರೂಪದ ರೋಗವಾಗಿದೆ. •

ಕೈಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

* ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್



ಭುಜದಿಂದ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನವರೆಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಹು ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ, ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು - ಅಂಗೈ ಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಭುಜದಿಂದ ಬೆರಳುಗಳವರೆಗಿನ ಇಡೀ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತೇವಾದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಈ ರೀತಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ದೇಹ ರಕ್ಷಣೆಗೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿವಿಧ ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲೋಸುಗ ನಾವು ಕೈಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಕೂಲ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

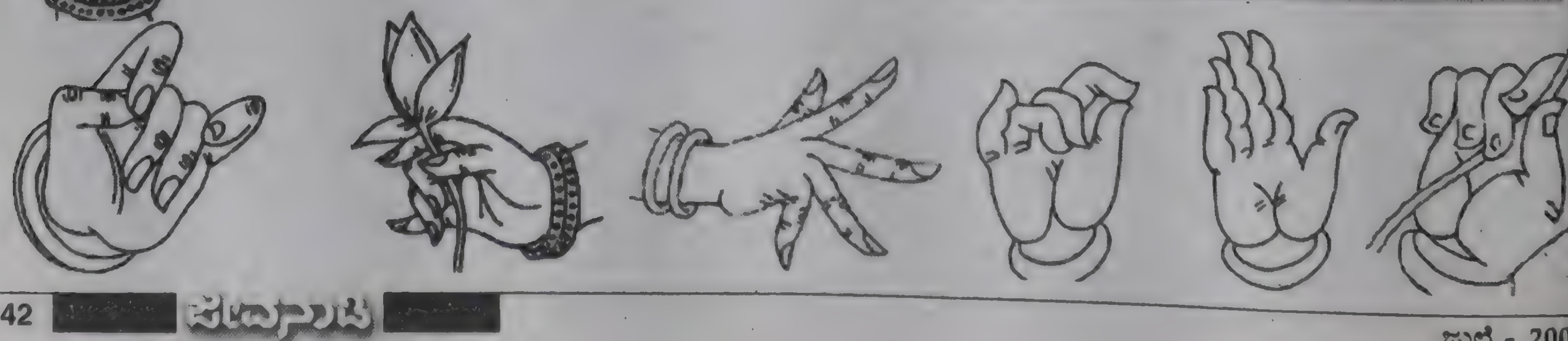
ವಿಕಾಸ ಪಥದಲ್ಲಿ - ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡಿಗೆಗೆ ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿರುವಂಥ ಸೌಕರ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಳವಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು.

ಬಲವಾಗಿರುವ ಪುರುಷ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು

ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ನೋಡುವುದಾದರೆ, ಪುರುಷನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ (ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ) ಇಮ್ಮಡಿ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಗಿದು ವುದು

ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಪುರುಷನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಇಮ್ಮಡಿ ಶಕ್ತಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತು ಬಿಗಿದು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು 90 ಪೌಂಡ್‌ಗಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ 120 ಪೌಂಡ್ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೋಮಲವಾಗಿ ಚಾಕಚಕತ್ಯೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೆರಳತುದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ.



ಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ 90 ಪೌಂಡ್‌ಗಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೆ 120 ಪೌಂಡ್ ಅಥವಾ ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲ. ಹಿಂದೆ ಆಯುಧ ಹಿಡಿದು ಟೆಯಾಡಬೇಕಿದ್ದ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಅವನಿಗೆ ಈ ಹಿಡಿತದ ಶಕ್ತಿ ಢಿಯಾಗಿದೆ.

ಕೇವಲ ಬಲವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೋಮಲವಾಗಿ ಕಚಕತ್ಯೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿಯೂ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಳಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಬಲ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಾಕಚಕ್ಯತೆಯ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬೆರಳುತುದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪುರುಷನದು ಮೇಲುಗೈಯಾದರೆ, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ್ರೀಯರ ಮೇಲುಗೈ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ೋಮಲ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಸ್ತ್ರೀ ಬೆರಳುಗಳು

ಮೇಲಿನವುಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಕಮ್ಮಾರ, ಬಡಗಿ ಮುಂತಾದ ೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಪುರುಷರೇ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸ ಹುದು. ಆದರಂತೆ ಬೆರಳ ನೈಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಸೂತಿ, ಹೊಲಿಗೆ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ, ಕೋಮಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಿಗರಿಯ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಮುನ್ನ ಕೈಯಿಂದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಿ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿನ್ಯಾಸ ಕೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಸ್ತ್ರೀಯರೇ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ!

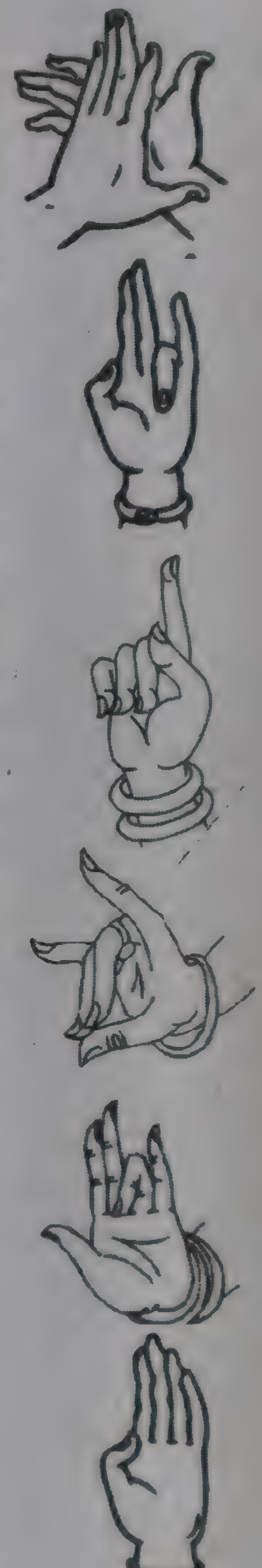


ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ತೆಳ್ಳಗೆ, ಕೋಮಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕೈ ಬೆರಳ ಗೆಣ್ಣು ಗಳು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತಲೂ ಜಾಸ್ತಿ ಬಾಗುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ವಿಕಾಸವಾದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಹಿಂದೆ ಪುರುಷರು ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾಗಿದ್ದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗೆಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು ಆಯ್ದು-ಕುಯ್ದು ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣ್ಣು ಕುಯ್ಯಲು ಭೂಮಿಯಿಂದ ಗೆಡ್ಡೆ - ಗೆಣಸು ಕೀಳಲು ತೆಳುವಾದ ಬೆರಳುಗಳು - ಗೆಣ್ಣುಗಳ ಬಳಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಬಾಗ ಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಬೆರಳುಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಆಗ್ಗೆ ಸ್ತ್ರೀಯ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ತೆಳುವಾಗಿಯೂ ಬಾಗುವಂತೆಯೂ ರೂಪುಗೊಂಡು ಈಗಿರುವಂತೆ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಉಳಿದುಕೊಂಡಿವೆ.

ಈ ರೀತಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ತ್ರೀ - ಪುರುಷರಿಗೆ ಅವರವರದೇ ಆದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಪವಾದಗಳೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ದುರ್ಬಲ ಗಂಡಸೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸ್ತ್ರೀ ತನ್ನ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಬಲವನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಂಥವು ವಿರಳ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳೇ ಸದಾ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಲೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ, ಭುಜಗಳು ನೋಯುತ್ತಿವೆ. ಸೊಂಟ ನೋಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಹೇಳು

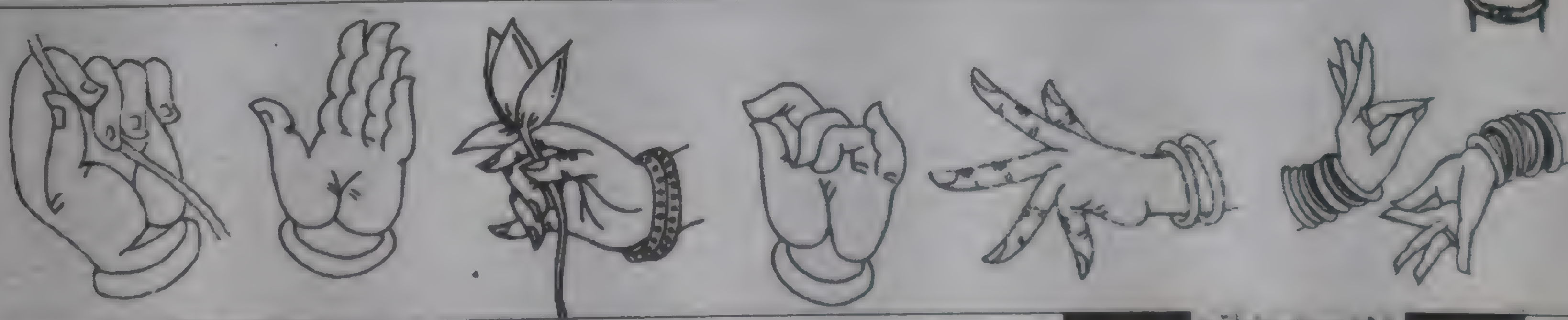


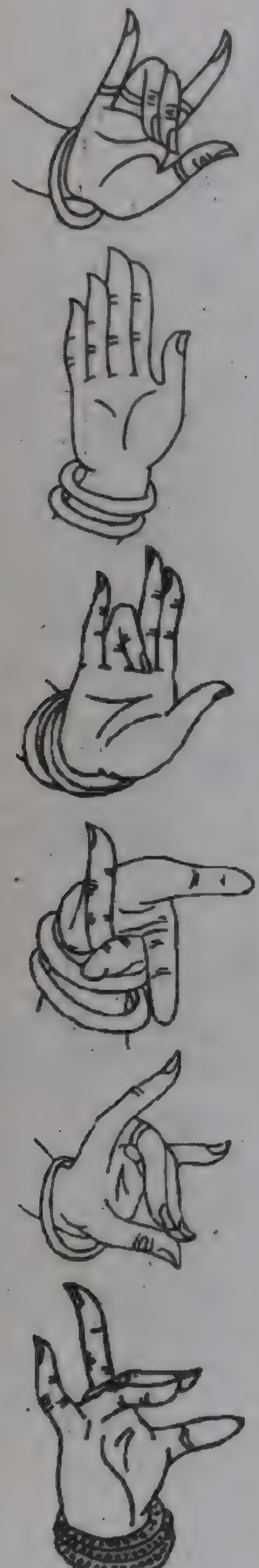
ಎರಡೂವರೆ ಕೋಟಿ ಸಲ...

ನಮ್ಮ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ಕೋಟಿ ಸಲ ಮುಚ್ಚಿ, ತೆರೆಯುತ್ತೇವೆ! ಆಗಷ್ಟೇ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಷಣ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಅವು ಖಾಲಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಳೆ ಮಕ್ಕಳ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಸದಾ ಮುಚ್ಚುವುದು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಒಂದೊಂದು ಕೈನ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲೂ ಒಟ್ಟು 27 ಎಲುಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಗೈನಲ್ಲಿ 5, ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಬಳಿ 8, ಗೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ 14, ಕೈಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಚದುರ ಅಂಗುಲಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ನರ ತುದಿಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಬಿಸಿಗಾಗಲಿ, ನೋವಿಗಾಗಲಿ ಕೈ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಕೆಳಗಿರುವ ಕೈನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂಗೈ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲೂ ಕೈಗೆ ಬಲ ಒದಗುತ್ತದೆ.







> ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಶುಷ್ಕವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಷ್ಟಾದರೂ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿರುವಿರೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲೇನಾದರೂ ಬೆವರೊಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲ್ಯಾವುದೋ ತೀವ್ರ ತಲ್ಲಣ ಅಥವಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ

ವುದು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಬರೆಯುವ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲೇಖಕರಂಥವರು ಆ ರೀತಿ ಅನುಭವ ಅವಕಾಶವಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ನೋವು ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಬೆವರುವ ಅಂಗೈ

ಅಂಗೈ ಬೆವರುತ್ತದೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದುದೇ. ಇದು ವಿಚಿತ್ರ ವಿಷಯವೇ ಸರಿ. ನಾವು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳು ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿನ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳಿಸಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮಲಗಿರುವ ಸ್ಥಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಬೇರೆಡೆ ಬೆವರು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ಜಿನುಗಿದರೂ ಅಂಗೈ ಮಾತ್ರ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದ ಶರೀರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿನ ಸ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬಿಸಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಂತೆ ಅಂಗೈನ ಬೆವರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅವು ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ.

ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಶುಷ್ಕವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ನೀವು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅಪ್ಪಿಷ್ಟಾದರೂ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗಿರುವಿರೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ - ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈಗಳಲ್ಲೇನಾದರೂ ಬೆವರೊಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲ್ಯಾವುದೋ ತೀವ್ರ ತಲ್ಲಣ ಅಥವಾ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆಯೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ.

ಚಳಿಗೆ ಅಂಗೈಗಳ ಸ್ಪಂದನ

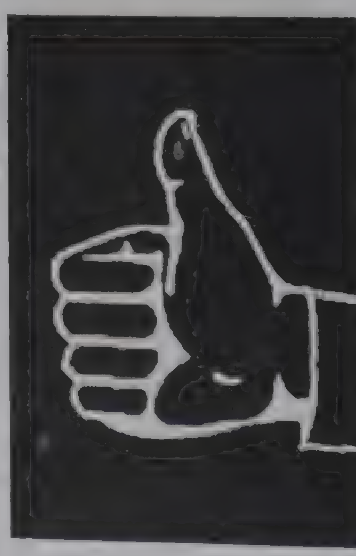
ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಚಳಿಯಲ್ಲಿರುವೆಂದು ಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲ ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸಿ ದೇಹ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗಳ ಸ್ಪಂದನ ಮಾತ್ರ ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆನ್ನುವುದೇ ವಿಚಿತ್ರ.

ತೀರ ಚಳಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂಗೈಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕುಚಿತ ಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಗೆ ರಕ್ತ ಹರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಮಾರು ಐದು ನಿಮಿಷ ಗಳವರೆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಅವಧಿ ಮುಗಿದೊಡನೆಯೇ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅಂಗೈ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ವಿಶಾಲಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರ್ರನೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯೂ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗಿದ್ದು, ಮತ್ತೆ ರಕ್ತ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಅತಿಯಾದ ಚಳಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಅಂಗೈನ ಬೆರಳುಗಳು ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತರಹಿತವಾಗಿ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತರಂಜಿತವೆನ್ನುವಂತೆ ಕೆಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಇದು ಪರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

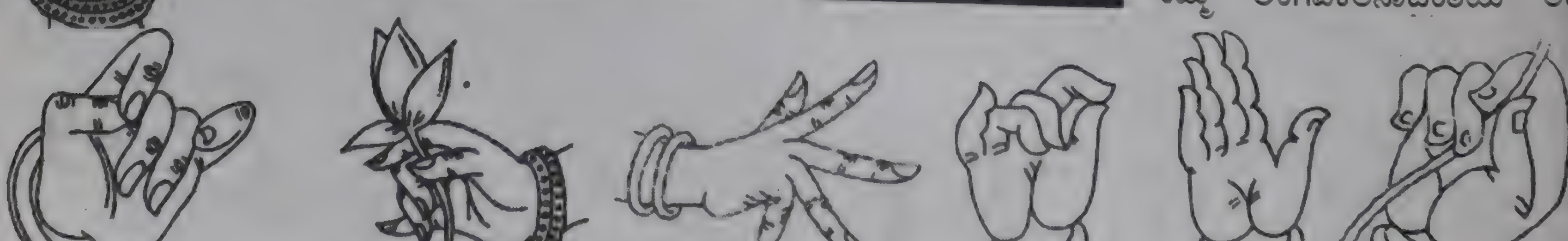
ಪದೇ ಪದೇ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಅಂಗೈಗಳ ಅತಿ ಶೈತ್ಯದ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇನ್ನುಳಿದ ದೇಹದ ಬಿಸಿ ಕುಗ್ಗದಂತೆ ರಕ್ತ ಆಯಾ ಭಾಗಗಳತ್ತ ಚಲಿಸಿ ಪುನಃ ತಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಡಿ ಬಿಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವಾ.



ಹೆಬ್ಬೆರಳು

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಸ್ತಂಬಿಸಿದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ: ಕೈಯಿನ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಬಲು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯುಳ್ಳದ್ದೆನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅನುಮಾನವೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದ್ದು, ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿರದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಅಂಗವಿಕಲನಾದಂತೆಯೆ ಲೆಕ್ಕ



ಬೆರಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಏಕಲವ್ಯನ ಕಥೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ.

ಭಾವಾಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೂರು ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ:

ಒಂದು: ಯಾವುದಾದರೂ ದಿಕ್ಕು ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಸಲು.

ಎರಡನೆಯದು: ಪುರುಷಾಂಗದ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಅವಮಾನಿಸಲು.

ಮೂರನೆಯದು: ಎಲ್ಲವೂ ಸಕ್ರಮವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ.

ದಿಕ್ಕನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಯಾರಾದರೂ ವಾಹನದವನನ್ನು ಲಿಫ್ಟ್ ಕೇಳುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಹೋಗಬೇಕಿರುವ ದಿಕ್ಕಿನತ್ತ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತ ಆ ಕಡೆ ಲಿಫ್ಟ್ ಕೊಡ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಸಾಂಕೇತಿಕವಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಹಿಂದಿನ ರೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೆಲದತ್ತ ತೋರಿಸುವುದು ಯುದ್ಧ ವೀರನ ಮರಣವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ನಾವು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಸಿನಿಮಾ, ನಾಟಕಗಳನ್ನು ನೋಡುವಂತೆ ಆಗಿನ ರೋಮನ್ ಜನತೆ ಕಣದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವೀರರಿಬ್ಬರು ದ್ವಂದ್ವ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆನಂದಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೋತಾಗ ಅವನನ್ನು ಕೊಲ್ಲು ಎನ್ನುವ ತಮ್ಮ ಬಯಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೋತ ಯೋಧನೇನಾದರೂ ಅವರಿಗೆ ಬೇಡದವನಾಗಿದ್ದು,



ಬದುಕಿರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅಂದರೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು ಕೆಡಕಿಗೆ, ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು ಒಳಿತಿಗೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿತ್ತೆಂದಾಯ್ತು! ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಓ.ಕೆ. ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಇದನ್ನೇ Thums up ಎನ್ನುವುದು.

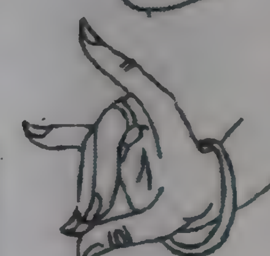
ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಆಡಿಸುವ ಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಕೆಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಭ್ಯ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂಬುದಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಗ್ರೀಕ್, ಸಾರ್ಡೀನಿಯಾ, ಲೆಬನಾನ್, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾದಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದರೆ ಎದುರಿನವರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುವ ಉದ್ದೇಶವೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸ್ತಂಭಿಸಿದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ. ಆ ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದ ಕೈಯನ್ನು ಮೇಲೂ ಕೆಳಗೂ ಆಡಿಸುವುದು ರತಿ ಕ್ರೀಡೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ.











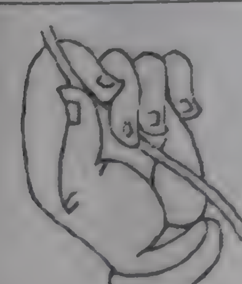


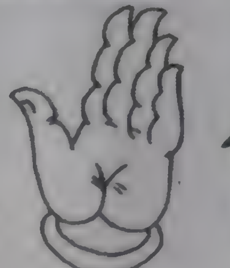
ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳು

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆಯಾದರೂ ಅದು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರವಲ್ಲ.

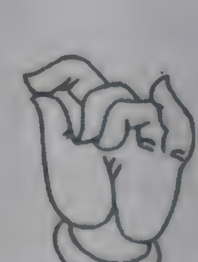
ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವ ಪದ್ಧತಿ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದೇನಲ್ಲ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಆ ಪದ್ಧತಿಯಿತ್ತು. 2,200 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮುನ್ನ ಚೀನಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಸಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಅವಕಾಶವೇ ಇಲ್ಲ. ಇಂಥ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಚೀನಿಯರು ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರಾಧಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪೊಲೀಸರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳನ್ನೇ. ಎಷ್ಟೇ ಚತುರನಾದ ಅಪರಾಧಿಯಾದರೂ, ತನ್ನ ರೂಪುರೇಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಹೊರತು ಬೆರಳಗುರುತುಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳು ಅಳಿಸಿ ಹೋಗಲೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಕುಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮರೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬೆಳೆದು ನಂತರ ಮೊದಲಿನ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳೇ ಒಡಮೂಡುತ್ತವೆ!

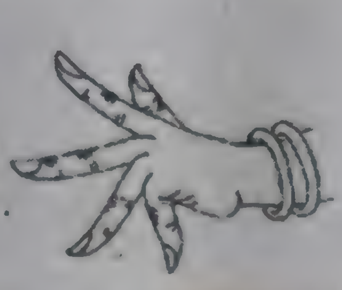
ವಯಸ್ಸಾದಂತೆಲ್ಲ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳ ರೂಪು-ರೇಷೆಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೆರಳ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಂದಿಂಚೂ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ!



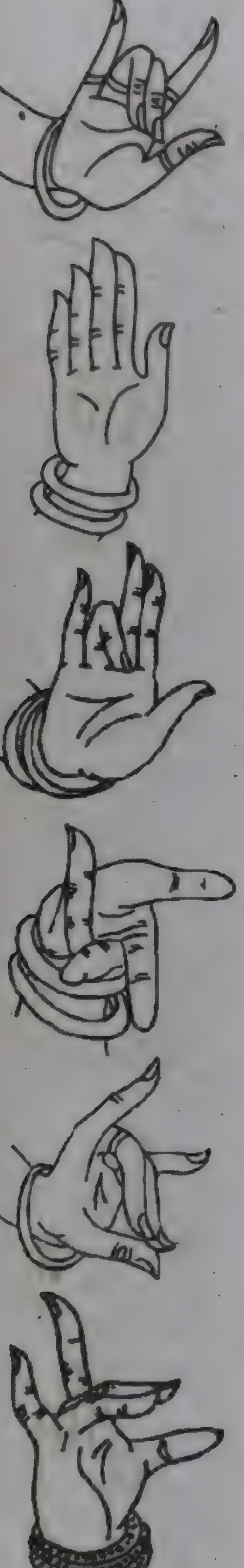












ತೋರು ಬೆರಳು

ಹೆಬ್ಬೆರಳಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ತೋರುಬೆರಳು ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಿಡಿಯುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಂದೂಕಿನ ಕುದುರೆ ಒತ್ತಲು, ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು, ಫೋನ್ ಡಯಲ್ ಮಾಡಲು, ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಬಳಿ ಬಾರೆಂದು ಸನ್ನೆ ಮಾಡಲು, ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಸೂಚಿಸಲೆನ್ನುವಂತೆ ಪಕ್ಕೆಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿವಿಯಲು - ಹೀಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಚರ್ಯೆಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

ಇಂಥ ಕಡೆಗೆ ಎಂದು ದಾರಿ ತೋರಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತೋರು ಬೆರಳು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೋರುಬೆರಳು ಉಳತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಶೇ. 22 ರಷ್ಟು ಜನ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶೇ. 45 ರಷ್ಟು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಏಕೆ ಎನ್ನುವುದು ಇಂದಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದೇ ಸೋಜಿಗ.

ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಅಸಭ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕೂ ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಒಂದು ಕೈನ ತೋರು ಬೆರಳು, ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಮಡಿಸಿ, ಆಡಿಸಿದರೆ ಅದು ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತದೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ವಿಶ್ವ ಸಮರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಪಾನೀಯರು ಚೀನಾವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದಾಗ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಕೆಲವು ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಚಲಾವಣೆಗೆಂದು ತಮ್ಮವೇ ಆದ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈ ಬ್ಯಾಂಕ್ ನೋಟುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು ಜಪಾನೀಯರೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ಥಳೀಯ ಚೀನಿ ಕಲಾವಿದನನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಚೀನಿ ಕಲಾವಿದರಿಗೆ ಅದು ಇಷ್ಟವಿರದಿದ್ದರೂ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ತಲೆ ಬಾಗಲೇ ಬೇಕಿತ್ತು.

ಬ್ಯಾಂಕ್ ನೋಟುಗಳ ಮೇಲೆ ವೃದ್ಧ ಸಾಧುವೊಬ್ಬ ಜಪಾನಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕಾರ



ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಚೀನಿ ಕಲಾವಿದ ಜಪಾನೀಯರ ಮೇಲಿನ ತನ್ನ ತಿರಸ್ಕಾರ ತೋರ್ಪಡಿಸಲು ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ವಿನ್ಯಾಸದ ಬದಲಿಗೆ ಆ ಸಾಧು, ಒಂದು ಕೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಮಡಿಸಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈನ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿರಿಸಿರುವಂತೆ ವಿನ್ಯಾಸ ರೂಪಿಸಿಬಿಟ್ಟ. ಅದು ಯಾರ ಗಮನಕ್ಕೂ ಬರದೆ, ಆ ವಿನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ನೋಟುಗಳು ಮುದ್ರಿತವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಚಲಾವಣೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟವು.

ಬಲು ಬೇಗ ಆ ಸಂಗತಿ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಜಪಾನೀಯರು ಅವಮಾನದಿಂದ ಹಲ್ಲು ಕಡಿದರು. ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದವನನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದು, ಅವನಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ವಿಧಿಸಿದರು.

ಅರಬ್ಬೀಯರಲ್ಲಿ ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚರ್ಯೆಯೊಂದಿದೆ. ಇತರರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದುರಿಗೆ ಕೈಯೊಂದನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿಸಿ ಐದು ಬೆರಳುಗಳ ಗಿಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿನ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ - ಒಂದೊಂದರಂತೆ - ತಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚರ್ಯೆಯ ಗೂಢಾರ್ಥ ಇಷ್ಟೇ:-

ಬಿಗಿಸಿದ ಮುಷ್ಟಿ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತಾಯಿಗೆ ಸಂಕೇತ; ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಗಿಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದೆಂದರೆ ಅವಳು ಅಷ್ಟು ಜನರಬಳಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡಿದ್ದಳೆನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದಕ್ಕೆ!

ನಾನು ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ, ನನಗೊಂದೇ ಸಾಕು, ದೇವರೊಬ್ಬನೇ, ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕೂಡ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ತೋರಿಸುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

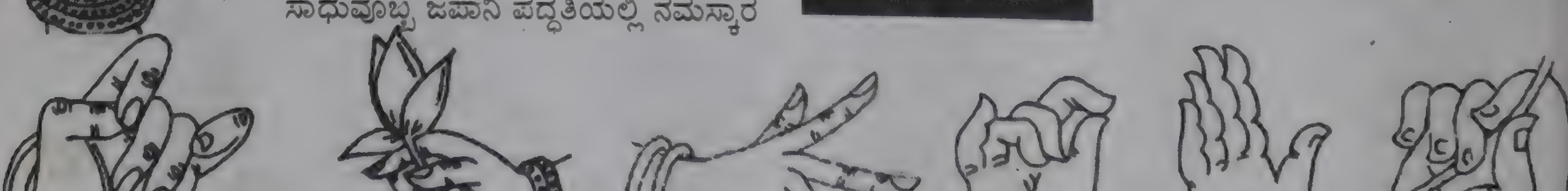
ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳು

ಮೂರನೆಯದು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳು. ಇದು ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಬೆರಳುಗಳಿಗಿಂತ ಉದ್ದವಾದುದು.

ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಡಿಸಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ



ತೋರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅಸಭ್ಯ ವರ್ತನೆಯೇ ಸರಿ. ಆ ರೀತಿ ತೋರಿಸಿದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಸ್ತಂಭಿಸಿದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ; ಅದರ ಇಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಬೆರಳುಗಳು ವೃಷಣಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಬಹು ಹಿಂದಿನದು. ಹಿಂದಿನ ರೋಮ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ಈ ಭಂಗಿಯ



ರ್ಶನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಕ್ರಮೇಣ ಇದು ಪಶ್ಚಿಮ ಗಳಿಗೂ ಹರಡಿತು.

ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು

ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ತ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಪೂರ್ವಕಾಲದ ವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಗಳ ಶ್ರಣ ಬೆರೆಸಲು ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ನರವೊಂದು ಹೃದಯದೊಂದಿಗೆ ರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ರೋಮನ್ನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೇ ನ್ನು ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿಯೂ, ಔಷಧಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು.

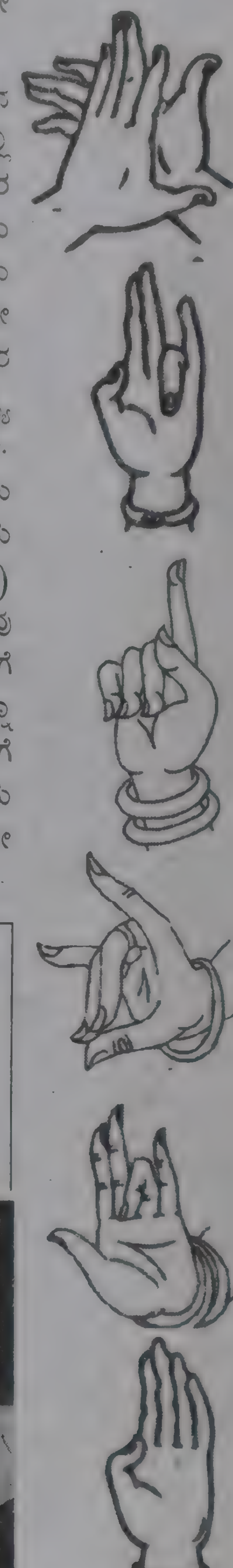
ಬಹುಶಃ ಈ ಚರ್ಯೆಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವೂ ಇರಬಹುದು. ನಾವು ನ್ನುಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಂತೆ ಈ ಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆರಳು ಇನ್ನುಳಿದ ಬೆರಳುಗಳಂತೆ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ವಹರಿಸಲಾರದು. ಬೇಕಾದರೆ ನೀವು ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಡಿಸಿ ಂಗುರದ ಬೆರಳೊಂದನ್ನೇ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸ ಬಲ್ಲಿರೇನೋ ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ೋಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೆದ್ದನಂತರ ದು ಬಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕ್ಕೆಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಬೆರಳು ಕೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದಾಗಲಷ್ಟೇ ಅದನ್ನು ೂರ್ತಿ ಮೇಲೆತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯ.



ಈ ಬೆರಳು ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ್ಯವಹರಿಸಲಾರದುದರಿಂದಾಗಿ, ಪರಿಶುಭ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಮೊದಮೊದಲಿಗೆ ಮದ್ದು ಬೆರೆಸಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಿರಬಹುದು. ಕ್ರಮೇಣ ಅದೇ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಾಗಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹರಣದ ಸೂಚನೆಯೆ?: ಒಂದಿಸ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮದುವೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಧುವಿನ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿಗೆ ಉಂಗುರ ತೊಡಿಸುವುದು ಒಂದು ಆಚಾರವಾಗಿದ್ದುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. (ಈಗಲೂ ಇದೆ.) ನಾಲ್ಕನೇ ಬೆರಳು ಸ್ವತಂತ್ರವರ್ತನೆಯುಳ್ಳದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದರಿಂದಲೋ ಏನೋ - ಈ ರೀತಿ ನಾಲ್ಕನೇ ಬೆರಳಿಗೆ ಉಂಗುರ ತೊಡಿಸುವುದು ಆ ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡಳೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

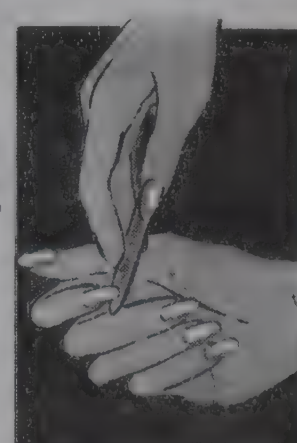
ಈ ಬೆರಳಿಗೆ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಎಂದು ಹೆಸರಿರುವುದರಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ರಾಗಲಿ, ಪುರುಷರಾಗಲಿ, (ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ) ಇದಕ್ಕೇ ಉಂಗುರ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ಕಾಣಬಹುದು. ಪುರುಷ ರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನ ಹಕ್ಕನ್ನೂ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಬಯಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಈ ಬೆರಳಿಗೆ ಉಂಗುರ ಧರಿಸುವುದು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದ ಚರ್ಯೆ ಎಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು!



ಉಗುರುಗಳು

ಚರ್ಮದ ಮೃತ ಕಣಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಉಗುರುಗಳು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹತ್ತು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಮಿಲಿಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು. ಉಗುರು ಕತ್ತರಿಸದೆ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ನೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸೆಂ.ಮೀ. ನಷ್ಟು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

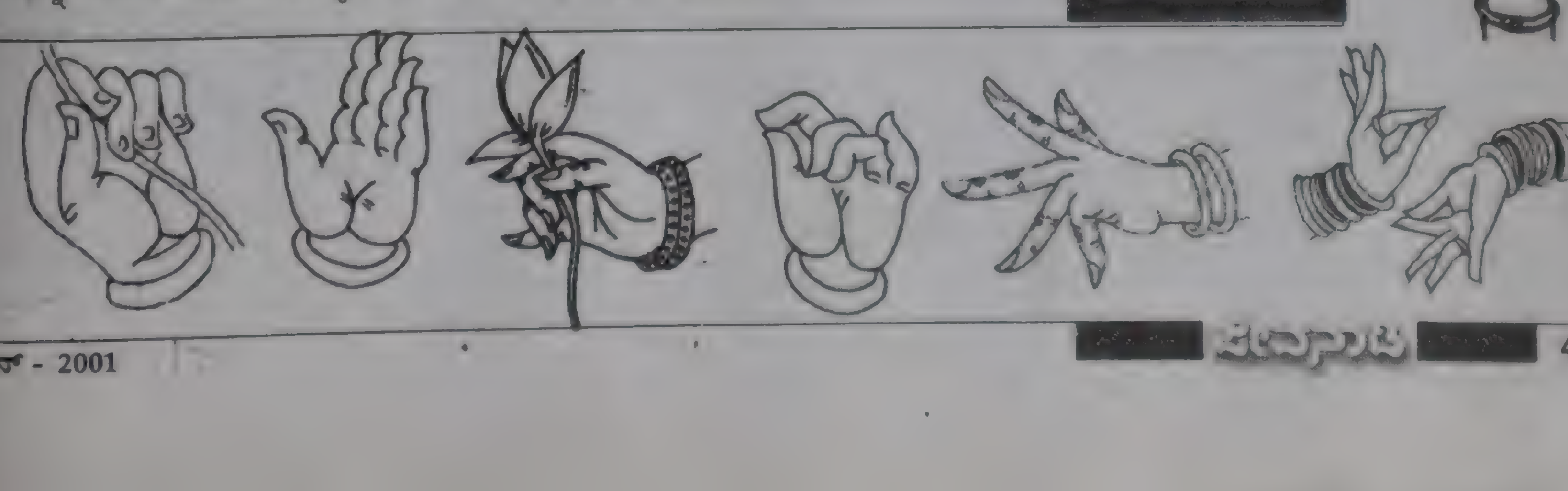
ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನವೆ?: ಅನೇಕ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಉಗುರು ಬೆಳೆಸುವುದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಎಂಬುದಾಗಿ ಚಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಉಳ್ಳವರು ತಾವು ಕೈಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲು - ಅಂದರೆ ತಾವು ಶ್ರೀಮಂತರೆಂದು ಸಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಮೇಲೆ ಅದು ಫ್ಯಾಶನ್ನಾಯಿತೆನ್ನಿ.



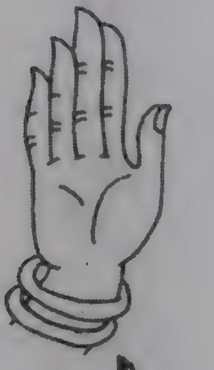
ಉಗುರು ಬೆಳೆಸುವುದು, ಅವಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣದ ಮೆರುಗು ನೀಡಿ ಸುಂದರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೈ ಸ್ಟೇಟಸ್‌ನ ಚಿಹ್ನೆ ಎನ್ನುವ ಪರಿಗಣನೆಯಿತ್ತು. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಉಗುರು ಬೆಳೆಸಿ ಅವಕ್ಕೆ ಬಂಗಾರದ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯನ್ನು ಸಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆದರೆ ಉಗುರು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲವರು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೃತ್ರಿಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಿರಿಮೆ ಸಾರಿಕೊಳ್ಳಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

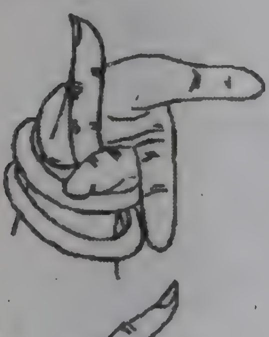
ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ದಾಖಲೆಗೋಸ್ಕರ ಉಗುರು ಬೆಳೆಸಿ, ಒದ್ದಾಡುವುದೂ ಉಂಟು!

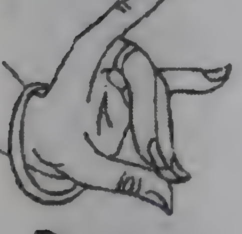










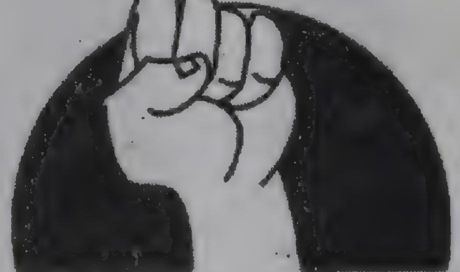




ಕಿರು ಬೆರಳು

ಕಿವಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ತಿರುಗಿಸಿ ಗುಗ್ಗೆ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕಿರು ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಇಂದಿಗೂ ಕಾಣ ಬಹುದು. ಕಿರುಬೆರಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲ ಸಂಗತಿಗಳು:-

- ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು ಪಿಂಕಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ಯೂರೋಪಿನಲ್ಲಿ ಕಿರು ಬೆರಳು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಂತಿರುವೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.
- ಕೆಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಪುರುಷಾಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಕಿರುಬೆರಳು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಬಾಲಿ ದ್ವೀಪದಲ್ಲಿ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ನೆಲದತ್ತ ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ಯಶಸ್ಸಿನ ಸಂಕೇತವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಓ.ಕೆ. ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಬಳಸುತಾರೆ.



ಮುಷ್ಟಿ - ಐಕ್ಯತೆ, ಬಲಕ್ಕೆ ಚಿಹ್ನೆ!

ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಗೂಡಿಸಿ ಮಡಿಚಿ ಹಿಡಿದರೆ ಮುಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಯಾರತ್ತಲಾದರೂ ತೋರಿಸು ವುದೆಂದರೆ ಹೊಡೀತೀನಿ ಅಥವಾ ಗುದ್ದುತ್ತೀನಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಿಗಿದಿರುವ ಮುಷ್ಟಿ ಐಕ್ಯತೆಯನ್ನೂ ಬಲವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಮಗೆ ಯಾರ ಮೇಲಾದರೂ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ, ಅದನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗ ದಿದ್ದರೆ ಮೌನವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿ ಬಿಗಿಸುತ್ತ, ಸಡಿಲ ಗೊಳಿಸುತ್ತ ಆ ಸಿಟ್ಟನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಪ್ರಯ ತ್ನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವಲ್ಲ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳು

ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ, ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಹಲವಾರು ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯೂ ಅಂಥ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತಾರೆ.

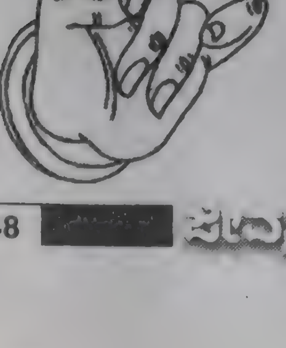
ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳ ಬಳಕೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನಿಂದಲೇ ಆರಂಭ. ತಾಯಿ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಳು. ಆ ಮಗು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಳಕೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇದು ನಿರಂತರ ಜರುಗಿದರೆ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಡುಕು ಆಗದೆ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಜಗತ್ತಿನ ಜನರನ್ನೆಲ್ಲ ಕಾಡತೊಡಗಿತ್ತು.

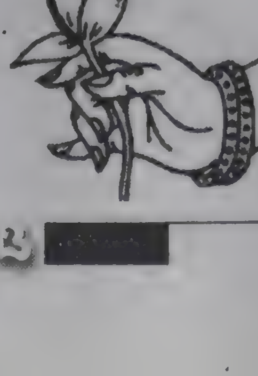
ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳಲ್ಲಿ 'ಅಲ್ಥಿನ್' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆನಿವಾರಕ ಸುಡುವಾಗ ಈ ರಸಾಯನಿಕ ಅದರ ಹೊಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸನೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅವು ಹಾರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹೊರಗೆ ಹಾರಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವೆ ಸೇವಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು. ಆದರೆ, ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಲ್ಥಿನ್ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು.

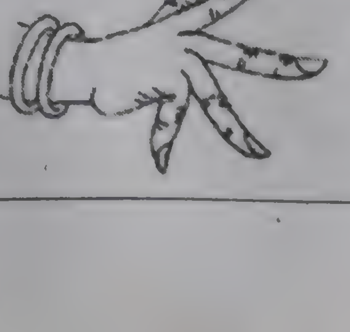
ಈ ಮಾತನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದರು. ಸೊಳ್ಳೆನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಜನರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರು. ಅವರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿವರಗಳನ್ನು ಪಡೆದರು. ಅವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ ಜನ 5920. ಇವರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 600 ಜನರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದವು. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸಿದ್ದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಅತಿ ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜೀವವನ್ನೇ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸುವಂಥವುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಮೂಸಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಕಾಣಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತಾಸುಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಅದು ಕೇವಲ ತಲೆಶೂಲೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಎಡರು-ತೊಡರು ಗೋಚರವಾಗಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಕಣ್ಣುರಿ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಕಣ್ಣುರಿ ಅತಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಸ್ಥಮಾ ಬರಬಹುದು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣುವದು.

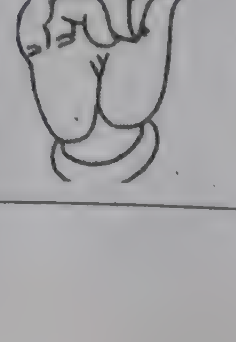
ಕೆಲವರು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಶೇ. 11ರಷ್ಟು ಜನರು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುವರು. ಇವರ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುವವು.

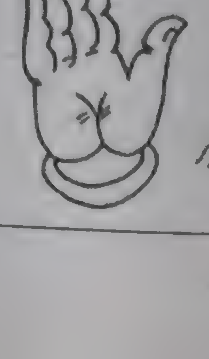
ಇಂಥ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೂರ ಇರಲು ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

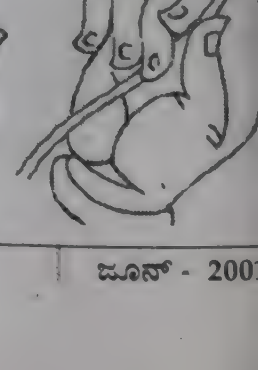


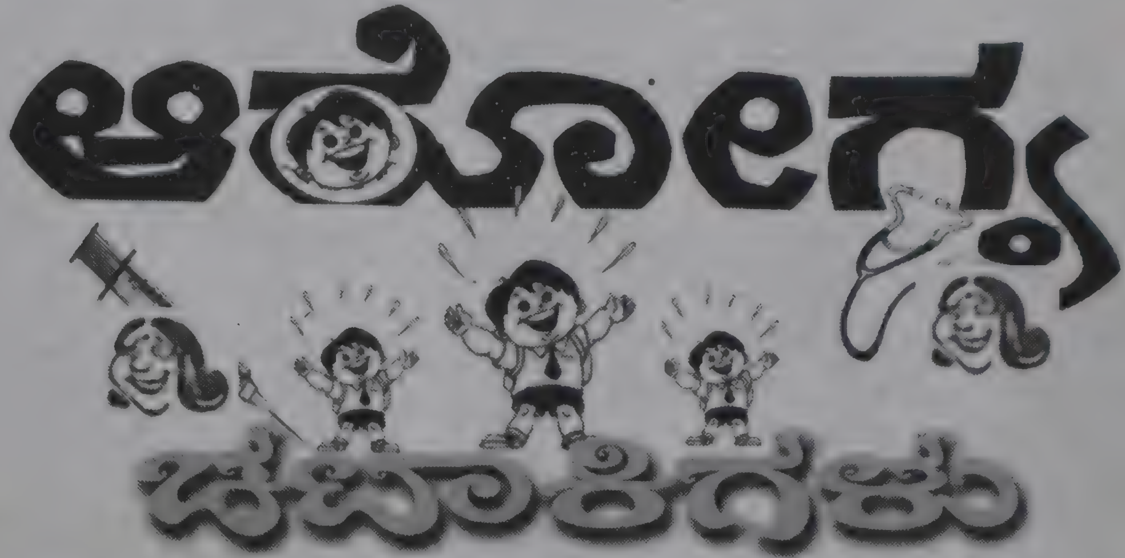












ಅವರಿಗಲ್ಲ.......

: ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕು. ನಾನು ನಿದ್ರೆಯ ಮಾತ್ರೆ ಬರೆದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ.

ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಅವರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿಸಬೇಕು?

: ಈ ಮಾತ್ರೆ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ..... ನಿಮ್ಮ ಪತಿಗೆ ತಾನಾಗಿಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

●●●

ಇನ್ನೂ ಐದು ರೂ......

ೀಗಿ: ನಿನ್ನೆ ನೀವು ಕೊಟ್ಟ ಮಾತ್ರೆಯ ಮಿಕ್ಚರ್ ವಿಷವಾಗಿತ್ತು, ವಿಷ.....

ದ್ಯ: ಹೌದೆ ವಿಷವಾಗಿತ್ತೆ? ಹಾಗಾದರೆ ನೀನು ನನಗೆ ಇನ್ನು ಐದು ರೂ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲ?

ೀಗಿ: ಏಕೆ ?

ದ್ಯ: ಏಕೆಂದರೆ ವಿಷ, ಮಿಕ್ಚರಗಿಂತ ತುಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

●●●

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.....

ದ್ಯ: ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನು?

ೀಗಿ: ನನಗೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೆ ನಿದ್ದೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಸರ್.

ವೈದ್ಯ: ಹಾಗಾದರೆ ನೀವು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ, ನಿದ್ದೆಯಿಂದೆದ್ದ ನಂತರ ತಿನ್ನಿ.

●●●

ಮರೆವು

ರೋಗಿ- ಡಾಕ್ಟೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಗತಿ ನನಗೆ ಮರೆತು ಹೋಗ್ತಿದೆ.

ವೈದ್ಯ - ಮೊದಲು ನನ್ನ ಫೀಸು ಕೊಟ್ಟಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಮರೀರಿ

●●●

ನಿದ್ರೆ

ಮಹಿಳೆ: ಡಾಕ್ಟರ್ ಸರ್, ನನಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರದಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಬಂದಿದೆ.

ವೈದ್ಯ: ನಿಮಗ್ಯಾರೂ ಹೇಳಿದರು, ನಿದ್ರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೆಂದು?

ಮಹಿಳೆ: ಬರುತ್ತದೆ ಸರ್. ಯಾರ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರಿಗೆ......

●●●

ಬಿಲ್ ತಯಾರಿಸಲು

ಕಾಂಪೌಂಡರ್ - ಸರ್ "ನೀವು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಿನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ಏನು ಊಟ ಮಾಡಿದಿರಿ ಎಂದು ಏಕೆ ಕೇಳುತ್ತೀರಿ?

ವೈದ್ಯ- ಅವರ ಉತ್ತರದಿಂದ ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಲ್ ತಯಾರಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

●●●

ತಿಳಿಯದೆ ?

ವೈದ್ಯ - ನನ್ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಮಯ ಸಂಜೆ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಏಳು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯದೆ?

ರೋಗಿ - ಗೊತ್ತು ಸರ್, ಆದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಹಾವಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ವಲ್ಲ.....

●●●

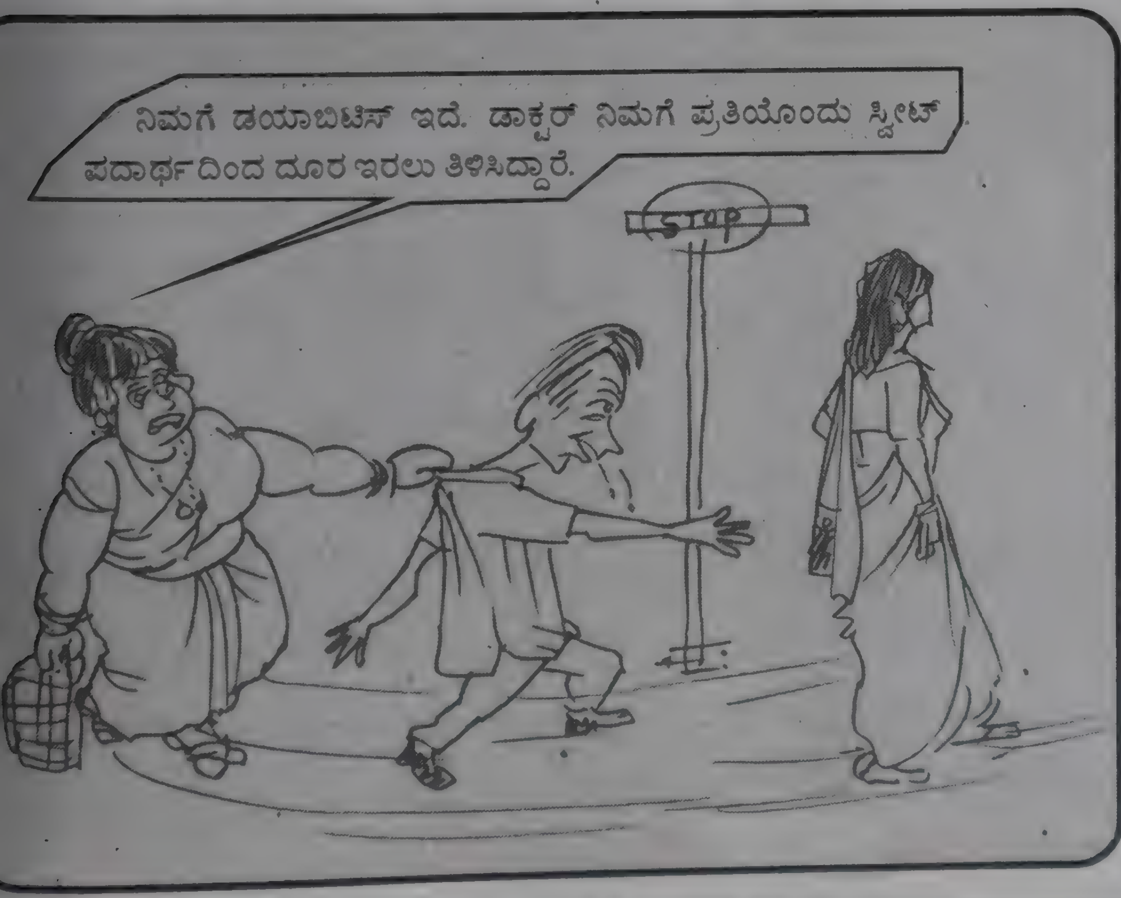
ಹುಡುಗಿ

ರೋಗಿ- ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಾನು ತುಂಬಾ ಚಿಂತೆ ಮಾಡ್ತಿದಿನಿ. ರಾತ್ರಿ ನನಗೊಂದು ಕನಸು ಬಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ನಾನು ಐವತ್ತು ಸುಂದರ ಹುಡುಗಿಯರ ಜೊತೆ ಇದ್ದೆ.

ವೈದ್ಯ - ಒಳ್ಳೆಯದೆ ಆಯಿತು. ಅದಕ್ಯಾಕೆ ಚಿಂತೆ?

ರೋಗಿ- ಆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ನಾನು ಹುಡುಗಿಯಾಗಿದ್ದೆ....

• ಸುಧಾಕರ ಎಸ್



● ಎಸ್.ಆರ್. ಪಾಟೀಲ

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ಜನಪ್ರಿಯತೆಯತ್ತ ದಾಪುಗಾಲು

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಜನ ಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳೇ ಚಕಿತಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಜನರು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ತಮ್ಮ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದ ಔಷಧ ಮಳಿಗೆ ಎಂಬ ನಾಮಫಲಕ ಹೊತ್ತ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಮಾತ್ರೆ-ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಚೀಟಿ ಬರೆದು ಕೊಡದೇ ಯಾವ ಆಹಾರದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದು ಕೊಡುವ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆಹಾರದ ಔಷಧ ಮಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವೈದ್ಯರ ಚೀಟಿ ತೋರಿಸಿ ಆಹಾರ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಗೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ಯುವ ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ. ಇದುವೇ ಶತಮಾನದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಶೇಷ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಯಾಗುವುದರತ್ತ ದಾಪುಗಾಲಿಕ್ಕುತ್ತಿದೆ. ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಸರಮಾಲೆಯನ್ನೇ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ಅಲೋಪತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಪದ್ಧತಿ

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದ ಅವಿಷ್ಕಾರವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನ ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ದಾಗ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾದುದರ ವಿವರಣೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದಿನ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆಹಾರೌಷಧೀಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಮರುಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಆಹಾರವು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದಿದೆ ಹಾಗೂ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಈ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು 'ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು. ''ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರವೇ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ'' ಎಂದಿದ್ದರು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಔಷಧೀಯ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟಸ್. ಕ್ರಿ.ಪೂ.9ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟಸ್ ''ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ನಮ್ಮ ದಾದಿ'' ಎಂದಿದ್ದರು. ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆದ ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟಸ್ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಹೇಳಿದ್ದರು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟಗಳನ್ನು ಜಾಲಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಾಗ ಕ್ರಿ.ಶ. 1260ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ಬರಹಗಾರನೊಬ್ಬ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಪಾಕಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಬಗೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿಷಯ ಕುರಿತು 20ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಚೀನೀ ವೈದ್ಯ ಲೀನ್ ಚಂಗ್ ಫಾರ್ಮಾಕಾಫಿಯಾ ಆಪ್ ತೆರಪಟಿಕ್ ಫುಡ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥ ಬರೆದಿದ್ದಾನೆ. ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಂಪರೆಯತ್ತ ಬಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಮಹತ್ವ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗದು. ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಔಷಧಾಲಯವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲೇ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುತ್ತ ಬಂದ ನಮ್ಮ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳಿಗೆ ಎಂದೋ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡಿದ್ದು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ.

ಆದರೆ ಕಾಲದ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳ ಮುಂದೆ ತನ್ನ ಮಹತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂತು. ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟಸ್‌ನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅವನ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋತುಹೋದರು. ಇಂದಿನ ಅವಸರದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅವಸರವಾಗಿಯೇ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಜನ ಮಾರು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಹಲವಾರು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಅವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡಿವೆ. ಆಧುನಿ... ವೈದ್ಯರು ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಆಹಾ... ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವ... ನೀಡುವ ಆಧುನಿಕ ದುಬಾರಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪ... ಣಾಮಗಳು ಈಗ ಬಯಲಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದು ಜನ... ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎದುರು ನೋಡು... ದ್ದಾರೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರ... ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎನ... ವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ

ದೇಹದ ಪುಷ್ಟಿಯೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ. ... ಪುಷ್ಟಿ ನಾವು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂ... ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ಮಾನವ... ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಚನೆಯ... ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗು... ಆಹಾರದ ತಪ್ಪು ಬಳಕೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ದೇಹದ... ಕೆಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಒಂದು ಕನಿ... ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದಾಗ ದೇಹ ಸಹಜತೆ ಕಳೆದುಕೊ... ತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಈ ಅಸಹಜ ಅವಸ್ಥೆಯೇ ಕಾಯಿ... ಅರ್ಥಾತ್ ಅನಾರೋಗ್ಯ. ಮತ್ತೇ ದೇಹವನ... ಸಹಜತೆಗೆ ತರಲು ಸರಿಯಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೌಷ್ಟಿ... ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು; ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗ... ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಬೇಕು. ಇದುವೇ ಆಹಾ... ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸರಳ ಸೂತ್ರ;

ತತ್ವ: ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ದೇಹ... ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧ...

> ಜನರು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ತಮ್ಮ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ತೋರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರದ ಔಷಧ ಮಳಿಗೆ ಎಂಬ ನಾಮಫಲಕ ಹೊತ್ತ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳು ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿವೆ. ವೈದ್ಯರು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಯಾವ ಆಹಾರದ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡುವ ದಿನಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ
ಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣ
ಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವು ದೊರೆ ಯುತ್ತಿದ್ದರೆ
ಲ್ಲಾಸದೊಂದಿಗೆ ದೇಹದ ಮಾನಸಿಕ ಚೈತನ್ಯವೂ
ಮ್ಮಡಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಢಕಾಯ, ಸುಂದರತೆ,
ಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ, ಸಂತೋಷ..... ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ
ವು ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಆಹಾರವೇ ಮೂಲಾ
ರ. ಬದುಕಲು ಏನಾದರೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ತಿಂದ
ಯಿತು ಎಂಬ ಉದಾಸೀನತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅನಾ
ೋಗಿಯನ್ನಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.
ಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ, ಅನಿಸಿಕೆ, ನಡವಳಿಕೆ, ಒತ್ತಡದ ಪರಿಸ್ಥಿ
ಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ವ್ಯವಹರಿಸುವ ರೀತಿ; ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನೆ
ಮ್ಮ ದೇಹದ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.
ೀವು ಸೇವಿಸುವ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರವು
ಮಗೆ ತಗುಲಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಮ
ರಿಯದಂತೇ ವಾಸಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು
ನಪಿರಲಿ.

ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು

''**ಆಹಾರೌಷದಿಗಳು**'' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನಿಮಗೆ
ಜಕ್ಕೂ ಹೊಸದು ಅನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ
ಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲ
ಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು
ಷಧೀಯ ಅಂಶಗಳಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯ
ಂಗತಿ. ಒಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ
ುಷ್ಟಿದಾಯಕ, ಶಕ್ತಿ ದಾಯಕ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕ
ಂಶಗಳಿದ್ದರೆ - ಇನ್ನೊಂದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ
ನ್ನೊಂದು ಬಗೆಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.
ಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಕೇವಲ ರೋಗಾಣು ವ
ಷ್ಟೇ ಸಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಜೊತೆಗೆ ಆ ರೋ
ಾಣು ತನ್ನ ಸುತ್ತ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದ ರೋಗಯುಕ್ತ
ರಿಸರವನ್ನೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸು ತ್ತದೆ. ಆದರೆ
ಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಕೇವಲ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು
ಾಶಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲೇ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ
ಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೌದು! ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ
ಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ
ೀರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗ
ುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ: 'ಅಮೀ
ಾ ಅತಿಸಾರ'ದ ನಿವಾರಣೆಯತ್ತ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿ.
ದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಕೀಯ
ಜ್ಞಾನ ಅಮೀಬಾ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ವಿಷ್ಕಾರ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಅಮೀಬಾ
ಯೆಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವ
ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಅಮೀಬಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೀಬಾ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಹಾಳು ಮಾಡಿದ್ದ ಕರುಳು ಪರಿಸರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೇ ಅಮೀಬಾ ಅದರೊ ಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಕ್ರಿಮಿ ಸಿದ್ಧಾಂ ತದ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಲೂಯಿಸ್ ಪಾಶ್ಚರ್ ಹೀಗೆ ಹೇಳು ತ್ತಾರೆ - ''ಕೇವಲ ಕ್ರಿಮಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ರಿಮಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ''. ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿ ಕೇವಲ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರವನ್ನೇ ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಗೂ ವಾಸಿಯಾಗದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಆಹಾರದ ಕ್ರಮದಿಂದ ವಾಸಿ ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಜೀವಕೋಶದ ಡಿ.ಎನ್.ಎ ಪರಿವರ್ತನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆಡ್ಡೆಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮೋಥೆರಪಿ ಹಾಗೂ ರೇಡಿಯೇಷನ್‌ಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜುತನ ಮತ್ತು ಕರೋನರಿ ಹೃದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿಯೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳ ಬಗೆಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮಗೆ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

- *ಎಲೆಕೋಸು ರಸವನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ವಿಪರೀತ ಆ್ಯಸಿಡಿಟಿ (ಆಮ್ಲ ಪ್ರಕೋಪ) ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತದೆ.*
- *ಅತಿಸಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಈಗ ಬಳಸುವ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಬದಲು 'ಯೋಗರ್ಟ್' ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.*
- *ದೇಹದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿತ್ಯ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ.*
- *ಕ್ಲಾಟ್ಸ್ (ಗರಣೆ)ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆಸ್ಪಿರನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.*
- *ಹೈಪರ್‌ಟೆನ್ಷನ್ ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಮೀನಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ.*
- *'ಮೋಷನ್ ಸಿಕ್ನೆಸ್' ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಡ್ರಾಮಾಮೈನ್‌ಗಿಂತಲೂ ಶುಂಠಿಯ ಕಷಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.*
- *ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಇಳಿಸಲು ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಪೂರ್ತಿ ಸೇಬನ್ನೇ ನೇರವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ತಗ್ಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪೋಷ ಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.*
- *ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಖನಿಜಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅಲೋಪತಿ ಪ್ರಕಾರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗೆ 100 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರೆಡು ರಸಭರಿತ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಸಾಕು.*

ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮನೋ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆ, ನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಜೀರ್ಣಕಾರಕ, ಅಲ್ಸರ್ ನಿಯಂ ತ್ರಕ, ಮೂತ್ರಸ್ರಾವ ಉತ್ತೇಜಕ, ಅಲರ್ಜಿ, ಸಂಧಿವಾತ, ಚರ್ಮರೋಗ...... ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಹಾರಕ್ರಮದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ, ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದುಬಾರಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಹಿತ್ತಲಿನ, ನಿಮ್ಮ ಹೊಲದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೇ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರೌಷಧಿಗಳು. ಋತುಯಾನಕ್ಕನು ಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ವಿಭಿನ್ನ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಬಳಸಬೇಕು. ◆

ಸಾರ್ಟಿಂಗ್ ಕಚೇರಿ, ಆರ್‌ಎಂಎಸ್, ಹೊಸಪೇಟೆ - 583201

ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ರೋಗವಾಗುತ್ತಿರುವ

ದಣಿವು

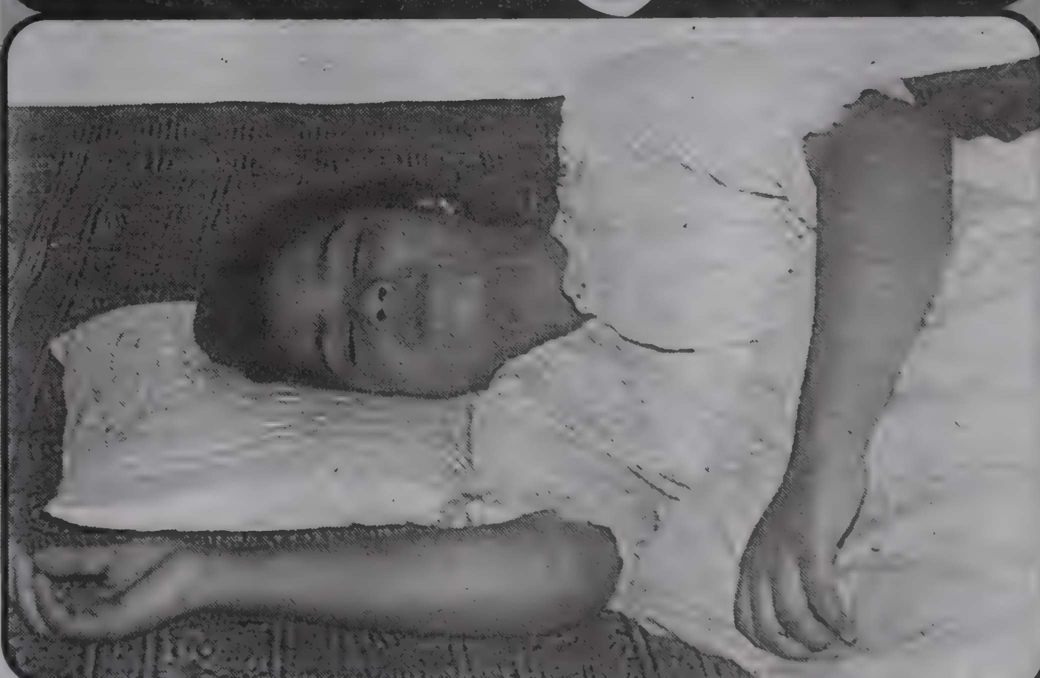
ದುಡಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಣಿವು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ದುಡಿಯಧೆ ದಣಿವು ಆಗಬಹುದೆ? ಈಗೀಗ ಅದೇ ಒಂದು ರೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ದಣಿವು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು.

● ವೈ.ಬಿ.ಕಡಕೋಳ

ದಣಿವು ಎಂದರೇನು? ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ದಣಿವು ಯಾವುದೇ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದು ಅದು ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದಣಿವು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ್ದು. ಒಂದು ದೈಹಿಕ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಾನಸಿಕ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡಿದರೆ ನಾವು ಬೇಗನೇ ದಣಿಯುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲ ಕಾಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುತ್ತಲೆ ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಜನರು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೆಯೇ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ, ಅಕಾಲಿಕವ್ವಾಗಿ ಬರುವ ಈ ದಣಿವೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ.ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ದಣಿವಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು, ಚಿಂತೆ, ಗಾಬರಿ, ನಿರಾಶೆ, ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಮುಂತಾದವು. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಂತೂ ದಣಿದೆ ದಣಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇತರ ಕಾರಣ ಗಳಿಂದಾಗಿ ದಣಿವುಂಟಾಗಲುಕಾರಣ-



ತಪ್ಪು ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿ: ನಿಮ್ಮ ದಿನಚರ್ಯೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂದರೆ ಊಟ-ಉಪಹಾರ, ನಿದ್ರೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ದಣಿವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಐದು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಸಾಕೆನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಏಳು ಗಂಟೆಯ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಬೇಕಾ ದಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ದಣಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗತಿ ನಿದಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೀವು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತೀರಿ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆಯೇ ಕ್ರೋಧಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ಇದೇ ನಿಯಮ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಡಬ್ಬಿ ಊಟ, ಫಾಸ್ಟಫುಡ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಬೇಗನೆ ದಣಿವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಪನೀರ್, ಸಲಾಡ್, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಆಹಾರಗಳು ದಣಿವಿನಿಂದ ದೂರ ಇಡುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವ: ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯ ಕೈಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಬೇಗನೆ ದಣಿವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತ ಸುತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಶೇ.20ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಗುರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದಣಿವು ಸುಸ್ತು ದೂರಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಪ್ರ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಿಯಮಿತ ವೇಗದ ನಡಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾ ದಣಿವು ಎರಡನ್ನೂ ದೂರಇಡಬಹುದು.

ಇತರ ಕಾರಣಗಳು: ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳೂ ಸಹ ವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಹೀನತೆ ಮಧುಮೇಹ, ಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಅ ತೋಲನ, ಕೆಲ ರೋಗ ದಲೂ ಅಂದರೆ ಟಿ.ಬಿ. ಕ್ಯಾ ಹೃದ್ರೋಗ ಗಳಿಂದಲೂ ದ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿಯಿ ಗಿಯೂ ಶಾರೀರಿಕ ದಣಿವು ವಾಗು ತ್ತದೆ.

ದಣಿವು ಶರೀರದೊ ಎಷ್ಟು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊ ದೆಯೋ ಅಷ್ಟೇ ಮನಸ್ಸಿ ದಿಗೂ ಹೊಂದಿದೆ. ರ ದೊಂದಿಗೆ ಬಂದ ದ ರೋಗದ ಮುಕ್ತಾಯ ದಿಗೆ ಹೊರಟು ಹೋ ಮಾನಸಿಕ ದಣಿವನ್ನು ಬೇಗ ಹೋಗ ಲಾಡಿಸುವದು ಕಷ್ಟ. ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರ ಸನ್ನಿ ವೇಶದಲ್ಲಿ ದಣಿವಿನ ಸಂಬಂಧ ಪತಿ-ಪತ್ನಿಯ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಯಾವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಪತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಸಂತುಷ್ಟ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿಲ್ಲವೋ ಅ ಮಹಿಳೆಯರು ದಣಿವಾದವರಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಕೂಡ ದಣಿವಿನ ಒಂದು ಪ್ರ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೇ ದುರ್ಘಟನೆ ಇಲ್ಲವೆ ಆತ್ಮೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಏಕಾಂಗಿ ಜೀವನ, ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ಷಮತೆಯ ಕೊರತೆ ಮುಂತಾದ ಗಳಿಂದಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಚಿಕ್ಕ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿಯೇ ಒತ್ತಡ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರ

ಗಿಯೂ ಅವರು ಸತತ ದಣಿವಾದವರಂತೆ ತು ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಲಾರದ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿಯೂ ವು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಘಟನೆ ಇಲ್ಲವೆ, ವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಅತೃಪ್ತಿ ಇಲ್ಲವೆ, ದ್ವೇಷವೂ ಡ ದಣಿವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಣಿವು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗಿರಲಿ ಅದರ ಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷತನ ಬೇಡ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಾವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಇಲ್ಲವೆ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಣವಾಗಬಹುದು. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಗೃಹ ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಯಾವ ್ಯೆಯ ವೈದ್ಯರ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅಥವಾ ಮಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸು ರೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತನು-ಮನ ಆರೋ ಾಗಿರಬೇಕು. ಅದು ಎಂದೂ ದಣಿ ದಂತೆ ಸವಾಗಬಾರದು.

ದಣಿವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಕೆಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀವು ುಸರಿಸಬಹುದು.

ಸಮಯಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ರೂಪಿಸಿ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಗೊಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿ.

ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿಯೂ ಸಮಯ ಮೀಸ ಲಿರಿಸಿ. ಆಗಾಗ ಪ್ರವಾಸದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ದಣಿವು ಎನಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವಾಗ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಇರಿ.

ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ.

ರಜೆ ದಿನಗಳಂದು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಗುರ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಚುರುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆ ಅಡ್ಡಾಡಲು ಹೋಗಿ, ಹೂ-ದೋಟಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಹೂಗಳ ಸ್ವಾದ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಿ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ನಕ್ಕು-ನಲಿಯಿರಿ. ಈ ಎಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗತಿಗಳು ದಣಿವು ನಿವಾರಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಖಾಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

ಅನವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಯೋಚನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಲಿ, ಸದಾ ನಗು-ನಗುತ್ತಾ ಇರಿ.

ಶಿಕ್ಷಕರು, ಮುನವಳ್ಳಿ ಅಂಚೆ, ಸವದತ್ತಿ ತಾ,
ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ-591 117.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗನಿದಾನಕ್ಕೆ ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಅದರ ಮೂಲ ಬೇರುಗಳೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹುಡುಕು ವಾಗ ಬಹುಶಃ ಆಫ್ರಿಕಾ ದೇಶದ ಹಸಿರು ಮಂಗಗಳು ಇರಬೇಕು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊರಬಂದಿದೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿದಾನವನ್ನು ಅಮೇರಿಕೆ ಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕ ತಯಾರಿಸಿದವು. ಅದರ ತಯಾರಿಕೆಯ ಗುಟ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೊರಗಿನವರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗುಪ್ತವಾಗಿಯೇ ಇಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಲಾಭವಾಗಿದೆ, ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿದಾನಿಸ ಲೆಂದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲರು ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಸಾವಿರಗಟ್ಟಲೆ ಹಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಕಳೆದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ, ನಮ್ಮ ಸರಕಾರಗಳಾಗಲೀ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಾಗಲೀ ಇದರ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ ಕೊಡಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಯಶಸ್ವಿ ಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಭಾರತೀಯ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಟ್ಟದವಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾರಿದವು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮುಂಬೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿಯ ಜೆ.ಮಿತ್ರಾ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಒಂದು ಹೊಸ ರಸಾಯನಿಕ ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕ ದಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತಾರು ಸಲ ಈ ರಸಾಯನಿಕವು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಯವರಿಂದ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅದೇ ಸಂಶಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ದೊರೆತರೆ ನಿತ್ಯ ಅಮೇರಿಕೆಗೆ ಹರಿಯುವ ಹಣದ ಹೊಳೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿ ಯುವದು. ಅನಂತರ ನಾವು ಅಮೇರಿಕೆಯಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಖರೀದಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಬಹು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳು ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಬಿಡುವವೆ ?

ಭಾರತದ ರಸಾಯನಿಕವು ಅಮೇರಿಕೆಯ ರಸಾಯನಿಕಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮವೆಂದು ಕೆಲ ಮೂಲಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಭಾರತದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ರಸಾಯನಿಕ ಹೆಚ್ಚು ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಾವು ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಅಮೇರಿಕೆಯ ರಸಾಯನಿಕವು ನಮ್ಮ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದೆ ಹಲವಾರು ಮಿಥ್ಯಾ ಫಲಿತಾಂಶ ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಅನೇಕ ಸಲ ಗೊಂದಲವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ರಸಾಯನಿಕದಿಂದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೇವಲ ರೂ.500 ವರೆಗೆ ಖರ್ಚು ಬರುವದು. ಅಮೇರಿಕೆಯವರ ರಸಾಯನಿಕದ ಬೆಲೆ ರೂ.1500ರಿಂದ 2000ರೂ.ಗಳವರೆಗೆ ಇದೆ.

ಇಡೀ ಜಗತ್ತೆ ಈ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಯ್ದು ಕುಳಿತಿದೆ. •

ಅಮರವಾಣಿ - "ಔಷಧಿ"

★ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದವು: ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನಿರಾಹಾರ.- ಫ್ರ್ಯಾಂಕಲಿನ್

★ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಕೇವಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ನಿಸರ್ಗ.-ಅರಸ್ತು

★ ನಿಸರ್ಗ, ಸಮಯ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ಈ ಮೂರೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು.-ಎಚ್.ಜಿ.ಬ್ರೌನ್.

★ ಭಗವಂತ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ, ಶುಲ್ಕವನ್ನು ವೈದ್ಯ ಒಯ್ಯುತ್ತಾನೆ.- ಫ್ರ್ಯಾಂಕಲಿನ್

★ ಬಹುತೇಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವೆಂದು ತಿಳಿಯುವವನೇ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಚಿಕಿತ್ಸಕ.-ಫ್ರ್ಯಾಂಕಲಿನ್

★ ಇಂದಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದರೆ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ಪರಮ ಸೌಭಾಗ್ಯವೆಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪರಮ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ!

- ಹೋಮ್ಸ್

ಜೀವ ಹಿಂಡುವ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು



* ಡಾ। ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು 'ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು 'ಉಬ್ಬಸ' ಅಥವಾ 'ದಮ್ಮು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ''ಆಸ್ತಮಾ'' ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ದೃಢವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ 'ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಆಸ್ತಮಾ'.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ಕುರಿತಂತೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಕಂಡವು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು:

- ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?
- ಉಬ್ಬಸ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ?
- ಇದು ವಂಶ ಪರಂಪರಾಗತವೇ?
- ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಅಗತ್ಯವೇ?
- ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮಾ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದೇ?
- ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೇ?
- ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದೇ?

ಕೆಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕೆಲವರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಶ್ವಾಸನಳಿಗೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತವೆ, ಮೇಲುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ರೋಗಿ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾನೆ, ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕಿಟಕಿಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನೀಗಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಹೊರಹಾಕುವುದು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ತುಟಿ - ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಸ್ತಮಾ ತೀವ್ರವಾ... ರೋಗಿ ಉಸಿರು ಹೊರ ಬಿಡುವಾಗ ಏದು... ಬರುತ್ತದೆ. ಸೀಟಿ ಹೊಡೆದಂತೆ ಸದ್ದು ಮ... ತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ವೀಜ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರ...

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ... ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಇದು :

- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ.
- ವಂಶ ಪರಂಪರಾಗತವ... ಹೇಳುವುದಾದರೂ ಅನೇಕ ಸಲ ... ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಲೇ ಬೇ... ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲ.
- ಆಸ್ತಮಾ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ... ವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ... ಇದೀಗ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ, ... ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿಯ... ಸಾಧ್ಯ. ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ... ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು

- ಮನೆಯ ಧೂಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು.
- ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತುಪ್ಪಳ.
- ಹೂವಿನ ಪರಾಗ.
- ವಾಯು ಮಾರ್ಗಗಳ ಸೋ...
- ತಂಗಾಳಿ, ಹೊಗೆ.
- ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ಕೆಲ ಔಷಧಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪರಿನ್.
- ... ಆಹಾರಗಳು.
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳು - ಅತಿಯಾದ ನಗು, ಕುತೂಹಲ... ಸಿಡುಕು.
- ಅತಿಯಾಗಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು.
- ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮುವ ವಿಷಪೂರಕ ಹೊಗೆ.
- ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಸೀನು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ.
- ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣು / ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು.
- ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ವಿವರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ, ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ...

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಜನ್ಮತಾಳುವ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ರೋಗಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲ ಹೊರಹಾಕ... ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ, ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾ... ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಗೆಗೆ ವಿವರ ಮಾಹಿತಿ, ಪಡೆಯಬೇಕಾ... ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಧುನಿಕ (ಔಷಧಿಗಳ) ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ / ಅಲರ್ಜಿ ಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ರೋಮೆಟ್ರ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗ ನಿದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ದೆಯ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪಟ, ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಇಸಿಜಿ, ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ, ಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐಜಿಜಿ, ಐಜಿಇ ಹಾಗೂ ಜಿಎ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ಆಗಬಹುದು.

ಔಷಧಿಗಳು : ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಆಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಬಂದಾಗ, ಶ್ವಾಸ ೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರುನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತ ೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಳಪೊರೆ ಊದಿಕೊಂಡು ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಿಕ್ಕಿ ಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಸಿರುನಾಳ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಂಡುವುದನ್ನು ಡೆಯುವ ಆಂಟಿ ಸ್ಪಾಸ್ಮೋಡಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

1. **ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ್** (ಆಸ್ತಾಲಿನ್, ಬ್ರಾಂಕೂಬಾಬ್ ವೆಂಟೋರ್ ಲಿನ್) 4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.
2. **ಟರ್‌ಬುಟಲೈನ್** (ಬ್ರಿಕಾನಿಲ್) 2.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಗೂ ಟಾನಿಕ್ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಸ್ಪ್ರೇ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ವೇಗದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ತಲೆನೋವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಿದ್ದಾಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೊಪ್ರೇನಲಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು. ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೂ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು.

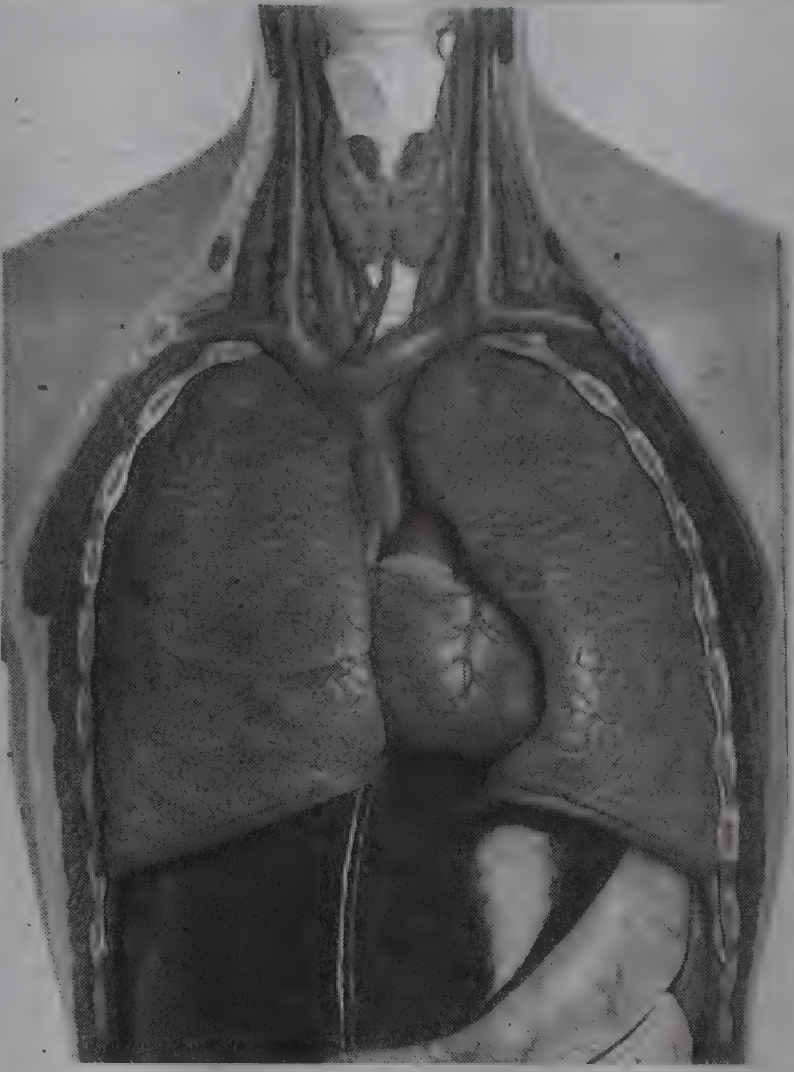
3. **ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್ :** 200 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಲ.
4. **ಅಮೈನೋಫಿಲಿನ್ :** 250 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. 20 ಮಿ.ಲಿ, 5% ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ದ್ರಾವಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.
5. **ಡೆರಿಫಿಲಿನ್ :** ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಔಷಧಗಳುಂಟು.

	ಮಾತ್ರೆ	ರಿಟಾರ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ	ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು
ಇಟೋಫಿಲಿನ್	77 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	115 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	170 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್	23 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ	35 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.	50 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ 4 ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಕ್ರಮ ಪ್ಪಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.



6. **ಎಫಿಡ್ರಿನ್ :** 30 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ನಡುಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತೀವ್ರ ಹೃದಯ ಬಡಿತ.

7. **ಡೈ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ರೋಮೋಗ್ಲೈಕೇಟ್** (ಇಫಿರಾಲ್) 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ.

ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸ್ಪಿನ್‌ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸ್ಪಿನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂಲಕ ಬಳಸಬೇಕು.

8. **ಕೆಟೋಟಿಫೆನ್** (ಆಸ್ತಫೆನ್) : ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಗುಣ ಪ್ರಭಾವ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಂಪರು ಹೆಚ್ಚು.

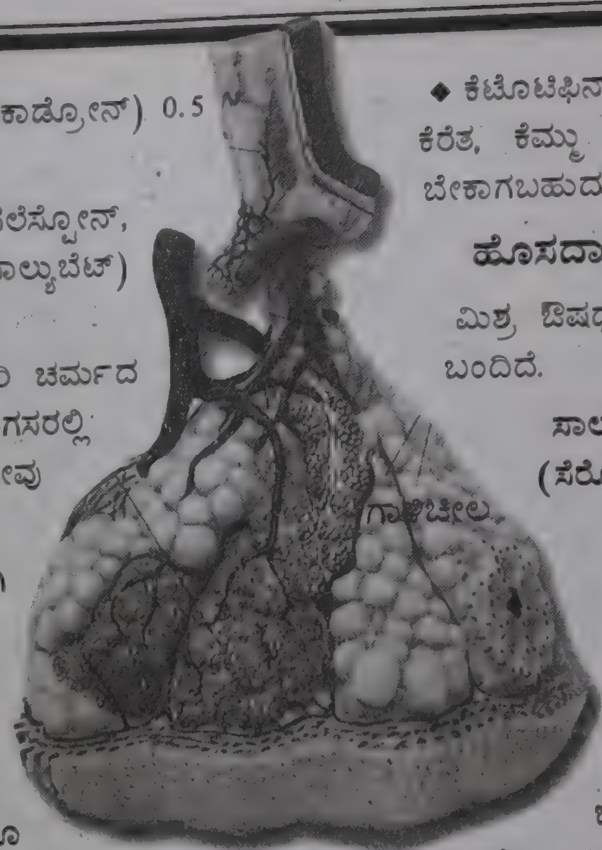
9. **ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ಸ್ :** ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬರುವ ಆಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇತರ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಅ) ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ (ವೈಕಾರ್ಟ) 5-25 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆ) ಪ್ರಿಡ್ನಿಸೊಲೋನ್ 5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ (ವೈಸೊಲೋನ್, ಡೆಲ್ಟಾ ಕಾರ್ಟಿಲ್, ಹೊಸ್ತಾಕಾರ್ಟಿನ್)

ಇ) ಡೆಕ್ಸಾ ಮೆಕಸೋನ್ (ವೈಮೆಸೊನ್, ಡೆಕಾಡ್ರೋನ್) 0.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ

ಈ) ಬೀಟಾ ಮೆತಸೋನ್ (ವಾಲಾಕಾರ್ಟ್, ಸೆಲೆಸ್ಟೋನ್, ಬಿಟಾ ಕಾರ್ಟಿಲ್, ಬೆಟ್‌ನೆಲಾನ್, ಬೆಟ್ನಿಸಾಲ್, ಸಾಲ್ಯುಬೆಟ್) 0.5 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ.



ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು : ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಕರಿ ಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಮುಟ್ಟು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ, ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದುಂಟು. ಆಗ ಔಷಧಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

15-20 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ್, ಎಫೆಡ್ರಿನ್, ಪ್ರೆಡ್ನಿಸಲೋನ್ ಅಥವಾ ಬೀಟಾ ಮೆತಾಸೋನ್, ಡೆರಿಫಿಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿರುವ ಹಳೆರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ಈಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವೂ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳ ಬದುಕು ಸಾಕಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಇನ್‌ಹೇಲರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು :

◆ ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ್ (ವೆಂಟೋರ್ಲಿನ್, ಆಸ್ತಾಲಿನ್) 100 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 3-6 ಸಲ ಬಳಸಬಹುದು.

◆ ಬೆಕ್ಲಮೆತಸೋನ್ ಡೈಪ್ರೊ ಪಿಯೊನೇಟ್ (ಬೆಕೊರೈಡ್, ಬೆಕ್ಲೇಟ್) 250 ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ ಇನ್‌ಹಲೇಷನ್ 3-6 ಬಾರಿ.

◆ ಸಂಯುಕ್ತ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಔಷಧಿಗಳು:

ಸಾಲ್ಬುಟ ಮಾಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಲಮೆತಸೋನ್

100 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ + 50 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ

2 ಇನ್‌ಹಲೇಷನ್ ಪಫ್ ಮೂರು ಸಲ ದಿನಕ್ಕೆ.

◆ ಟರ್‌ಬುಟಲಿನ್ ಮಿಸ್ಟ್‌ಹೇಲರ್ (ಬಿಕಾನಿಲ್ 200 ಡೋಸ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಪಫ್ 3 ಸಲ)

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದ, ಸರಳ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಪೇಸ್ ಇನ್‌ಹಲೇಲರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

1. ವಾಲ್ಯುಮಾಟಿಕ್ / ಸ್ಪೇಸ್‌ಹೇಲರ್ - ವಯಸ್ಕರಿಗೆ

2. ಬೇಬಿ ಮ್ಯಾಟಿಕ್ (ಮುಖವಾಡದೊಂದಿಗೆ) - ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಔಷಧ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸ್ಪಿನ್‌ಹೇಲರ್ ಔಷಧಗಳು.

◆ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ರೋಮೊ ಗ್ಲೈಕೇಟ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ 20 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಒಂದು ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ಪಫ್ 3/4 ಬಾರಿ ದಿನದಲ್ಲಿ. (ಇಫಿರಾಲ್, ಫಿನ್‌ಟಾಲ್)

◆ ಕೆಟೊಟಿಫಿನ್ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸಾಕು. ಗಂಟ ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದುಂಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಆಕ್ಯೂಹೇಲರ್

ಮಿಶ್ರ ಔಷಧಗಳ ಸರಳ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಇದಿ ಬಂದಿದೆ.

ಸಾಲ್‌ಮೆಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂಟಿಕಾಸೋ (ಸೆರೋಟೈಡ್)

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 50 + 100 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ.

ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 50 + 250 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ

ತೀವ್ರ ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ 50 + 2 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ.

ಇದನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳ ಕ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡಾ 80 ರಿಂದ 90ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಇದರ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾ ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಮ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ

ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು:

◆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಮತ್ತು ಪಯೋಜಿನಸ್

◆ ಸ್ಟಾಫಿಲೋಕಾಕಸ್ ಆರಿಯಸ್ ◆ ಬಾಸಿಲಸ್ ಆಂಥ್ರಾಸಿಸ್

◆ ಹಿಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯುಯನ್ಸಾ ◆ ಸೂಡೊಮೊನಾಸ್ ಆರುಜಿನೋಸಾ

◆ ಈ ಕೊಲೈ ◆ ಪ್ರೊಟಿಯಸ್ ◆ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ◆ ಬೋರ್ಡೆಟೆಲ್ಲಾ

◆ ಸೆರ್ರಿಯೇಟಾ ◆ ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ◆ ಬ್ರಾಡ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕಾಟಾರಾಲಿಸ್ ◆ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಾ

◆ ಫೂಸೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ◆ ಪೆಪ್ಟೊಕಾಕಸ್ ◆ ಆಕ್ಟಿನೊಮೈಸಿಸ್

◆ ಕ್ಲಾಸ್ಟಡಿಯಂ ◆ ವೈರಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು



ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್:

◆ ಬೆನ್‌ಸೈಲ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಮೆಗಾ ಯೂನಿಟ್ಸ್ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಚುಚ್ಚುಮದು

◆ ಎರಿತ್ರೊಮೈಸಿನ್ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ

◆ ಮೆತಿಸಿಲಿನ್ 1-2 ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮ

◆ ಕ್ಲೊಕ್ಸಾಸಿಲಿನ್ 500 ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

◆ ಫ್ಲೂಕ್ಲಾಸಿಲಿನ್ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

◆ ವ್ಯಾಂಕೊಮೈಸಿನ್ 15 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

◆ ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ 50- 100 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಕೆಜಿ ಶರೀರದ ತೂಕಕ್ಕೆ).

◆ ಕ್ಲಿಂಡಾಮೈಸಿನ್ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ 4 ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು.

◆ ಕ್ಲೋರಂ ಫೆನಿಕಾಲ್ 250 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ 4 ಸಲ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಆಧುನಿಕ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳು

◆ ಸೆಫ್ಟೂಜಿಮೈಡ್

◆ ಜೆಂಟಾ ಮೈಸಿನ್ 40 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಸಲ

◆ ಪೈಪರಾಸಿಲಿನ್ 12- 18 ಗ್ರಾಂ 4 ಸಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

◆ ತಿಕಾರಿಸಿಲಿನ್

◆ ನಾರ್‌ಫ್ಲೋಕ್ಸಾಸಿನ್ 400 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ

◆ ಸಿಪ್ರೊಫ್ಲಾಕ್ಸಿನ್ 500 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ

◆ ಪಿಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಸಲ

ವೈರಸ್‌ನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳು

◆ **ಅಮಾಂಟಡಿನ್** : 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇನ್‌ಫ್ಲ್ಯೂಯೆಂಜಾ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಸ್‌ಗೆ ನಾಶಕಕಾರಿ.

◆ **ಏಸೈಕ್ಲೋವಿರ್** : 500 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ 10 ದಿನಗಳು

◆ **ರಿಬಾವಿರಿನ್ (ವಿರಾಜೈಡ್)**: 200 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಸಲ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ : ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋಂಕು, ಕಫ ಹೊರ ಹಾಕುವ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

◆ **ತರಕಾರಿಗಳು** : ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಸೋರೆ ಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್.

◆ **ಸೊಪ್ಪುಗಳು** : ಗೋಣಿಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡ ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೇಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಷಾಯ, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಕಷಾಯ.

◆ **ಹಣ್ಣುಗಳು** : ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇಬು, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು.

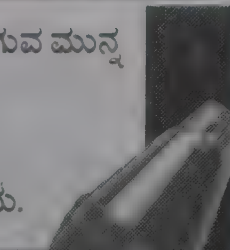
◆ **ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು** : ಹೆಸರು ಕಾಳಿನ ಮೊಳಕೆ.

ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳು :

◆ 2 ಚಮಚ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

◆ 12 ಗ್ರಾಂ ಎಳೆಯ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪನ್ನು 120 ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

◆ ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಸೇವಿಸಬಹುದು.





ಇನ್ ಹೇಲರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆ

◆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವುದುಂಟು.

◆ ಅನೇಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ನಗು, ಅತಿ ಸಿಡುಕು, ಕುತೂಹಲ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ, ತಂದೆ - ತಾಯಿಯರ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದು ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಲೂ ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಬರುವುದುಂಟು.

ಇಂತಹ ಆಸ್ತಮಾ / ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕ್ರಮತಪ್ಪದೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನ

ಮೊದಲ ವಾರ : ಭುಜಂಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಶಲಭಾಸನ ಉಸಿರಾಟ, ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಎರಡು ಕಾಲು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟ, ಸೂರ್ಯನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಶಿಥಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಮೈ ಸಡಿಲ ಮಾಡುವ ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ) ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎರಡನೇ ವಾರ : ನಿದಾನ ಓಟ, ಹಿಂದೆ - ಮುಂದೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಭಸ್ತಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಶಿಥಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೈದ್ಯರ ಪಾತ್ರ :

ಎಲ್ಲ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವತ್ತ ಸಂಘ - ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೈದ್ಯರು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ●

✍ 27/8, 'ಬಿ' ಬ್ಲಾಕ್ 'ಜಿ' ಫ್ಲೋರ್, ಕಬ್ಬನ್ ರಸ್ತೆ ಕ್ರಾಸ್, ಯೂನಿಯನ್ ಬೀದಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 1

ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು?

ಋತುಮತಿತ್ವ

ಹೆಣ್ಣು ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬಹಿಷ್ಠೆಯಾಗುವುದನ್ನು 'ಋತುಮತಿ' ಯಾಗುವುದು, ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಘಟನೆ. ಅವಳು ಬಾಲ್ಯ ತೊರೆದು ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸಿದ್ದಾಳೆನ್ನುವುದರ ಸೂಚನೆ!

'ಋತುಮತಿ' ಹಾಗೆಂದರೇನು?

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣು ಜನ್ಮತಃ ಮೂರುವರೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷದವರೆಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು [ಅಂಡಗಳನ್ನು] ತನ್ನಲ್ಲೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅವು ಪರಿಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮೂರುವರೆ-ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷದಷ್ಟಿರುವ ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನಾವಧಿಯಲ್ಲಿ-ಅಂದರೆ ಋತುಮತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯವಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಸುಮಾರು 375 ರಿಂದ 400ರಷ್ಟು ಅಂಡಗಳಷ್ಟೇ ಪಕ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದು ಅವಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೆಣ್ಣು ಯುಕ್ತವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಅವಳಲ್ಲಿನ ಅಂಡಾಶಯ ಕೆಲಸವನ್ನಾರಂಭಿಸಿ, 28 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಒಂದು ಅಂಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಈ ಅಂಡ ಅಂಡನಾಳವೆನ್ನುವ ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪುವುದರೊಳಗೆ ಈ ಅಂಡವು ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ ಸಂಭೋಗದಿಂದಾಗಿ ಪುರುಷನ ವೀರ್ಯಕಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಫಲದೀಕರಣವಾದರೆ, ಆ ಅಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಭ್ರೂಣವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತ ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಫಲದೀಕರಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ 24 ರಿಂದ 48 ತಾಸುಗಳೊಳಗೆ ಕ್ಷೀಣ ಹಂತ ತಲುಪಿ, ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಇದು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಅಂಡ ಪಕ್ವತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ಇನ್ನು ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡಿದಾಗ-

''ಅಂಡಾಶಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಡ ಪಕ್ವತೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಪೊರೆದು ಕಾಪಾಡಲೋಸುಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೋಡೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯೊಂದು ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪೊರೆಯ ಉದ್ದೇಶ-ವೀರ್ಯಕಣದೊಂದಿಗೆ ಸಂಯೋಗಗೊಂಡು ಫಲದೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡವನ್ನು ಪೊರೆದು ಪೋಷಿಸುವುದು. ಫಲದೀಕರಣಗೊಂಡ ಅಂಡ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಂದೊಡನೆಯೇ

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಈ ಪೊರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೆತ್ತನೆ ಹಾಸಿಗೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂಡವೇನಾದರೂ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಫಲದೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಎಂಡ್ರೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಪೊರೆಯ ಅಗತ್ಯ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಹಾವು ತನ್ನ ಪೊರೆ ಕಳಚಿದಂತೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಎಂಡ್ರೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಪೊರೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ರೀತಿ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಪೊರೆಯನ್ನು ಗ[illegible] ಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿ[illegible] ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳೂ ಕಳಚಿ ಬರುತ್ತವೆ. [illegible] ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಸ್ರಾವ ರಕ್ತದ ರೂಪ[illegible] ಹೊರಬರುವುದು. ಇದನ್ನೇ 'ಋತುಸ್ರಾವ' [illegible] ವುದು. ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮೊತ್ತಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಆ[illegible] ಇಂಥ ಸ್ರಾವವನ್ನು **'ಋತು ಮತಿಯಾಗುವ[illegible]** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಾರೆ?

ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರಾಬರ್ಟ್ಸ[illegible] ಮಿಲ್ಸ್ ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯರಿಬ್ಬರು ವಿವಿಧ ದೇಶಗ[illegible] ಹುಡುಗಿಯರು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತು[illegible] ಯರಾಗುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃ[illegible] ಪರಿಶೀಲನೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ಪರಿಶೀ[illegible] ಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕಾ - 14.2 ವರ್ಷಗಳು

ಬ್ರೆಝಿಲ್ - 14.4 ವರ್ಷಗಳು

ಕಲ್ಕತ್ತಾ - 14. 1 ವರ್ಷಗಳು

ಎಡಿನ್‌ಬರೋ - 15 ವರ್ಷಗಳು

ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ - 15.9 ವರ್ಷಗಳು

ರಷ್ಯಾ - 15.8 ವರ್ಷಗಳು

ಎಸ್ಕಿಮೋಗಳು - 16 ವರ್ಷಗಳು

ಹೀಗೆ, ಹುಡುಗಿಯರು ಒಂದೊ[illegible] ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರ[illegible]

ಅಂಡ ವೀರ್ಯಾಣುವಿನಿಂದ ಫಲದೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶಕ್ಕೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಪೊರೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾವು ತನ್ನ ಪೊರೆ ಕಳಚಿ ಎಸೆವಂತೆ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಪೊರೆಯನ್ನು ಹೊರ[illegible] ತಳ್ಳಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊರಗೆ ಸಾಗುವಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಳಚಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದೆ[illegible] ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಋತುಸ್ರಾವ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ನಡೆಯು[illegible] ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೇ ಋತುಮತಿ ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಾಗಲು ಕಾರಣ-ಅವರಿರುವ ವಾತಾ ಣವೆ, ಅವರು ತಿನ್ನುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರವೆ ಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗಿಯರು ಸ್ವಲೆಯರಾಗದಿರಲೂಬಹುದು], ಜಾತಿ ಣವೆ ಅಥವಾ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ವಂಶ ರಂಪರ‍್ಯವಾಗಿ ಬಂದ ಲಕ್ಷಣವೆ ಎನ್ನುವುದು ವಮಿಷ್ಟಂ' ಎಂದೂ ಬಗೆಹರಿದಿಲ್ಲದ ವಿಷಯ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಎಸ್ಕಿಮೋ ಹುಡುಗಿ ಒಬ್ಬಳನ್ನು ಕರೆ ತಂದು ರಾಯಚೂರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಿ ಸಿದರೆಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಆ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಶದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಇನ್ನೂ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಸ್ವಲೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆಯೆ?

ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಲ್ಡೀವ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗಿ ನ್ನೊಯ್ದು ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ?

ಹುಡುಗಿ ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದ ವಾತಾವರಣ ಥವಾ ಜಾತಿಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಅವಳು ತಿನ್ನುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾ ರ, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರಭಾವಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಳು ತುಮತಿಯಾಗುವುದು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆಂದು ಸ್ತುತ ಭಾವಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೇನೇ ಕಾರಣವಿ ರೂ, ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ ಅಭಿ ವೃದ್ಧಿಯ ಈ ಆಧುನಿಕ ಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ತುಸು ಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಋತುಮತಿಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನು ದು ನಿರ್ವಿವಾದ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಾಜ ಲ್ಲೂ ಹುಡುಗಿಯಿಂದ ಹುಡುಗಿಗೆ ಋತುಮತಿ ಗುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ 9 ಅಥವಾ 10ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತುಮತಿಯಾಗಬಹುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬಳು ಹದಿ ರನೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗ ಹುದು. ಒಬ್ಬಳಂತೂ ಏಳೂವರೆ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ತುಮತಿಯಾದ ದಾಖಲೆಯಿದೆ!

ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾ ಣ ಹುಡುಗಿಗೂ, ಓದುವ ಹುಡುಗಿಗೂ ನಡುವೆ ತ್ತ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹಾಗೂ ಕಾಲೇಜ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಡೆದ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಾಧ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆ ಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾದ ಅಂಶ-ಕಾಲೇಜ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದ ಯರು ಋತುಮತಿಯರಾದ ಸರಾಸರಿ ಯೋಮಾನ 13.5 ವರ್ಷ ; ಸಾಮಾನ್ಯ ಯರು ಋತುಮತಿಯರಾದ ಸರಾಸರಿ ಯೋಮಾನ 14.2 ವರ್ಷಗಳು.

ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸುಮಾರು ನೂರೂವರೆ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹೀಗಿತ್ತು :

''ಹುಡುಗಿಯರಾಗಲಿ, ಹುಡುಗರಾಗಲಿ ಇಂದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ಹಂತಂ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿವೆ. ಯೂರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕ ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕಳೆದ ನೂರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಗಿಯರು ದಶಕಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ವಯೋಮಾನ 13.5 ವರ್ಷ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಶೀತೋಷ್ಣ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಹಾರದ ಲೋಪವೊಂದೇ ಪ್ಯೂಬರ್ಟಿ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳೂ, ಜೊತೆಗೆ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಂತಹ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು ಈ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ.''

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ- ಈಗ ಇಲ್ಲಿನ ಹುಡುಗಿಯರು ಋತುಮತಿಯರಾಗುವ ಸರಾಸರಿ ವಯೋಮಾನ 13 ವರ್ಷ. ಎರಡು ವರ್ಷ ಆಚೀಚೆ- ಅಂದರೆ 11 ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ 15ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇವೆರಡೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ವಕ್ಷೋಜಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಅಂದಾಜಿಸಬಹುದು.

ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವುದು

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂಬ್ಬ ಹುಡುಗಿ ತೀರ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಅಂದರೆ 9 ಇಲ್ಲವೆ 10ನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಋತುಮತಿಯಾಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆ ಹುಡುಗಿಯ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಚೋದಕಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡತೊಡಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ಗಂಟುಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದು, ಶರೀರದ ಅಸಾಧಾರಣ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲವು. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಹೀಗೆ ತೀರ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕಷ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತಡವಾಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು

ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಚೋದಕಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದು ತುಂಬ ತಡವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಬಹುಕಾಲ ಋತುಮತಿಯಾಗದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ವಕ್ಷೋಜಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬಳಿ ರೋಮಗಳು ಮೊಳೆಯದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸುವುದಗತ್ಯ. 17, 18 ವರ್ಷವಾದಾಗಲೂ ಹುಡುಗಿ ಋತುಮತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಇಂಥ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ.

ನೋವಿನ ಮುಟ್ಟು

ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ನಂತರ ಕೆಲ ಮುಟ್ಟುಗಳವರೆಗೆ [ತುಸು ಆಚೀಚೆ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ] ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆಯಿಲ್ಲದೇ ಮುಟ್ಟುಗಳಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಟ್ಟುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ನೋವಿನವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ನಂತರದಿಂದ, ಅಂದರೆ ಅಂಡ ಬಿಡುಗಡೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದಾಗಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟು ನೋವಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆಯೂ, ಉಬ್ಬಿರು ವಂತೆಯೂ ಅಸೌಕರ್ಯದ ಭಾವನೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ನೋವು, ಅಸೌಕರ್ಯದ ಭಾವನೆಗಳು ಅವಳ ಸಾಧಾರಣ ಬದುಕಿಗಾಗಲಿ, ಶಾಲಾ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಲಿ, ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅವರೆಂದೂ ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗದ ಬಳಿಯಿಂದ ರಕ್ತ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೋಡಿರದಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ! ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಆ ಮುಟ್ಟು ಕೂಡ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಅವರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು, ಋತುಮತಿಯಾಗುವುದರಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಯಾರೂ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಾಯಿಯದು).

ಹಾಗಾಗಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ ಆದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ನೋಡಿದಾಗ ಅವರು ತತ್ತರಿಸಿ, ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೇನು, ಯಾಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾಚುತ್ತಾರೆ, ಹೆದರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳ ವರೆಗೂ ಅವರಿಗೆ ಏನು ಎತ್ತ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೆ, ಋತುಮತಿಯರಾಗುವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುನ್ನವೇ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆ ರೀತಿ ತಿಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹುಡುಗಿಗೆ ತಾನು ಋತುಮತಿಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ, ಗಾಬರಿ, ತಲ್ಲಣಗಳಂಥವು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಅದು ತನ್ನ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ

ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಆ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕಾದುದು ತುಂಬ ಅಗತ್ಯ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು, ಸಂಕಟ, ಅಸೌಕರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ; ಯಾವ ಯಾವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಮಗಳಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಆ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ತಾಯಿಯಾದವಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಆ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕಲ್ಲ! ಆ ರೀತಿ ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದೇ ಒಂದು ದುರಂತ!!

ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ, ಮುಟ್ಟು ಆರಂಭವಾದ ಕೆಲ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಹುಡುಗಿ ಆ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಅದರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಚರ್ಚಿಸಿದಾಗಲೇ ಅವಳಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಕಲ್ಪನೆಯುಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅಂಥ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮೂಡಿತೆಂದರೆ, ಅವಳು ಬಹುಬೇಗ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ!



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನವೆ ಅದರ ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅವಶ್ಯ. ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕಿ, ವೈದ್ಯರು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನ ನೀಡಿದರೆ, ಹುಡುಗಿ ತಾನು ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ ಅದು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಅನಗತ್ಯ ಭಯ, ತಲ್ಲಣಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರಬಲ್ಲಳು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನಾರಂಭ ಗಾಬರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ- ಅವರಿಗೆ ಋತುಸ್ರಾವ ಯಾವಾಗ ಆಗುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗದು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಜನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ/ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯರೊಂದಿಗಿರುವಾಗ ಆಗಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಾಗದು. ಆ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು, ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ- ಅವರದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧರಾಗದಿರುವುದು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ- ಬಹುತೇಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಅದು ಬಲು ಅಸೌಕರ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ!

ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು ತಲ್ಲಣಿಸುವ, ನಾಲ್ವರಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಭಾಸಗೊಳ್ಳುವ ದುಸ್ಥಿತಿ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಇಂಥದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ ಹುಡುಗಿಯರು ಓದುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ, ಮೂತ್ರಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಟವೆಲ್ಸ್, ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳಂಥವನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ''ಮೆನ್ಸಸ್ ಟಾಯ್‌ಲೆಟ್'' ಎಂಬುದಾಗಿ ಕೆ... ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಟಾಯ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನಾದರೂ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾ... ಬೇಕು. ಅದು ಆಯಾ ಶಾಲೆಯ ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದವ... ನೈತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ! [ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಇದ... ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವುದೇ ಶೋಚನೀಯ.]

ಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಏರ್ಪಾ... ಡನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು- ತಾಯಿಯಾದವ... ತನ್ನ ಮಗಳ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೇ... ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸ್ಥೂಲ ಅಂದಾಜೊಂದನ್ನು ಹಾ... ಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗ... ಮುಂಚಿನಿಂದಲೇ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಮಗಳು ಜೊತೆಗೊಯ್ಯುವಂ... ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು!

ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ

ಹುಡುಗಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮು... ಆರಂಭವಾದರೆ ಅದು ಅವಳ ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂ... ಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತ... ಅವಳು ತನ್ನ ಓದಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಪ್ರ... ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತೋರ್ಪಡಿಸ... ಅದು ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಲ್ಲದು. ಅ...

ಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಪದ್ಧತಿ!

ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ

ಒಂದು ಹಂತದ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೂ ಹುಡುಗಿ ರಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಬಳಿ ನ್ಯಾಪೊರೆ ಎನ್ನುವ ತೆಳುವಾದ ಪೊರೆಯೊಂದು ಡ್ಡವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಪೊರೆ ನನೇಂದ್ರೀಯ ಮುಖದ್ವಾರವನ್ನು ಬಹು ಟ್ಟಿಗೆ ಮುಚ್ಚಿಹಾಕಿ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ ; ನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಮುಚ್ಚಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾರ್ಗ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮುಖದ್ವಾರದ ಬಹುಭಾಗ ನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕನ್ಯಾಪೊರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ೋಡಿದಾಗ-

ಇಂಥ ಕನ್ಯಾಪೊರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ರಾವ ಪೂರ್ತಿ ಹೊರಬರದಂತೆ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಳಗೆ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಸ್ರಾವವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಿರದ್ದರಿಂದ, ಅದು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸಣ್ಣ ಣ್ಣ ಗಡ್ಡೆಗಳಾಗಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತು!

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣಿಗೂ, ತಾನು ಋತುಮತಿ ಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಮುನ್ನವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವಿರ ಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಅವಳಿಗೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವು ದರಲ್ಲಿ ತಾಯಿ, ಶಿಕ್ಷಕಿ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು ಮುಂದಾ ಗಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಹೆಣ್ಣು ತಾನು ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ, ಅದು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಅನಗತ್ಯ ಭಯ, ತಲ್ಲಣ ಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಲ್ಲಳು.

ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ

ಹಿಂದೆಲ್ಲ ಮುಟ್ಟಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸಿ, ಸ್ನಾನ ಇಲ್ಲದೆ ಗೋಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. (ಈಗಲೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅಂಥ ಪದ್ಧತಿ ಇರಲೂಬಹುದು!) ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ರೂಢಿ ಯಾಗಬೇಕು. ಅದೂ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಮಾಡಿದರಂತೂ ಇನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಆ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ)

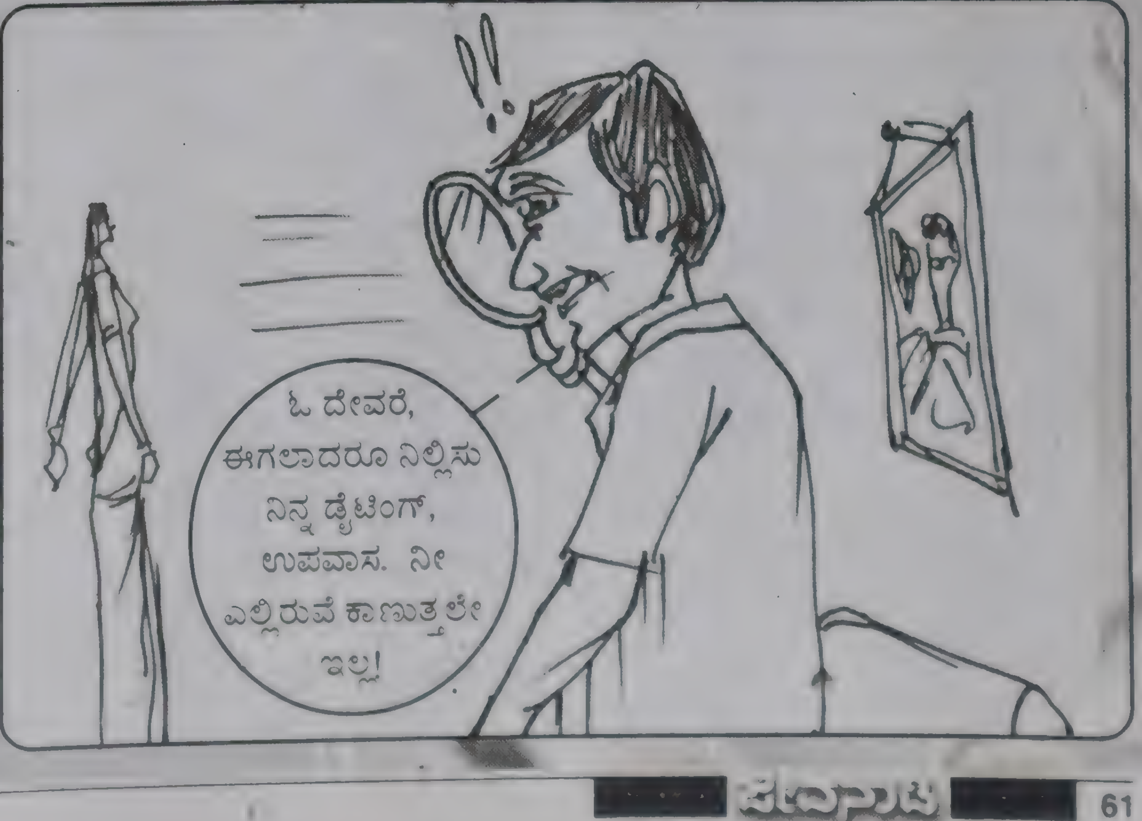
ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ

ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ (ಅಥವಾ ಕಲಕತ್ತಾ) ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಶಹರ. ಇಲ್ಲಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಅಗಾಧ. ಈ ಮಹಾನಗರದ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 9ಲಕ್ಷ ವಾಹನಗಳು ಹೊಗೆ ಉಗುಳುತ್ತ ಓಡಾಡು ತ್ತಿವೆ. ಸಾವಿರಾರು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಘಟಕಗಳು, ಉದ್ಯಮ ಕೇಂದ್ರಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಹವೆ ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹವೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. 1997ರಲ್ಲಿ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾ ಶಹರದ ಹವೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಗೊಳಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಉಸಿರಾಡಿಸ ಬಹುದಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧೂಳಿಕಣಗಳು ಪ್ರತಿ ಘನ ಮೀಟರ ಹವೆಯಲ್ಲಿ 176 ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ಇತ್ತು. ಅಲ್ಲಿಯ ಜನ-ಸರಕಾರದ ಪ್ರಯತ್ನ ದಿಂದ ಈ ಪ್ರಮಾಣ 2000ಸೇ ಇಸ್ವಿಯ ಕೊನೆಗೆ 99ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂಗೆ ಇಳಿಯಿತು. ನೋಡಲು ಬಹಳೇ ಒಳ್ಳೆಯದೆನಿಸುವದು. ಆದರೆ ಇದು ಕೇವಲ 40ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ನಗರದ ಹವೆ ಇನ್ನೂ ಜಾಸ್ತಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಪಡೆಯುವದು. ಆಗ ಧೂಳಿ ಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಘನಮೀಟರ್ ಹವೆ ಯಲ್ಲಿ 250 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವದು. ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಧೂಳಿಕಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾ ದಷ್ಟು ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಕಲಕತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಪುಪ್ಪುಸದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸದ ಭಾರ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂಬು ದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲ ವೊಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದ 23 ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರಗಳಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಪ್ರತಿ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ದರು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಫದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಎಣಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟು 1500 ಜನರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಕೊಲ್ಕತ್ತಾದ ಹೊರ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ಕಫವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಎಣಿಸಿದಂತೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊರ ಬಂದಿತು. ಕಲಕತ್ತೆಯ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶ ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಕಫದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಿರ್ಮಲ ವಾತಾ ವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರ ಕಫದಲ್ಲಿರುವ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹತ್ತು ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ. ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿಯ ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜ ಕೋಶ ಗಳು ಧೂಳಿಕಣಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ದೂರ ಎಸೆಯುತ್ತವೆ. ಮ್ಯಾಕ್ರೊಫಾಜ ಜೀವಕಣ ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎಂದರೆ ಪುಪ್ಪುಸದ ಮೇಲೆ ಜಾಸ್ತಿ ಒತ್ತಡ ಬಂದಂತೆ. •



ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಲಕ್ಷ್ಮಣನಾಯ್ಕ, ರಾಮನಗರಂ

○ **ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ ಹೇಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ? ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?**

● ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಅಧಿಕ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ನರಸಂಬಂಧ ನ್ಯೂನತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಕರ್ತೃ ಈ ಕಾಯಿಲೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಸುಮಾರು 170 ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಅಂದರೆ 1817ರಲ್ಲಿ ಜೇಮ್ಸ್ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಅವನ ಹೆಸರನ್ನೇ ಇಡಲಾಯಿತು.

ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದಾಗಿಯೋ, ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದೋ ಇಲ್ಲವೇ ಯಾವುದೋ ಅವ್ಯಕ್ತ ಕಾರಣದಿಂದ ಡೋಪಮಿನ್ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರುಪೇರಾಗಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣ. ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಸೆಕೆಂಡರಿ ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಇಂಗಾಲದ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಸೇವನೆ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮುಂತಾದ ಭಾರ ಲೋಹ ಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವುದು, ತಳದ ನರಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಮಿದುಳಿನ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಉರಿಯೂತದ ನಂತರ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ನರಕೋಶಗಳು ನಶಿಸಿ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪಿಡಸುಗೊಂಡು ತಳದ ನರಗಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕೈ ಬೆರಳು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಅನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ನಡುಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಹದ ಬಹುತೇಕ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ ನಿರ್ಭಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ ಆಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದೇಹದ ಒಂದೊಂದು ಚಲನೆಯೂ ಬಹು ನಿಧಾನಗತಿಯದಾಗುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಅಧಿಕ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಬರವಣಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಬರಹ ಗೀಚು ಗೀಚಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿ ಗೊಗ್ಗರಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆ ಬಡಿಯುವುದು, ಕೈಗಳು ಬೀಸುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ನೆನಪು, ಕಲಿಯುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ತಟ್ಟಿದರೂ ಸಹಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ನಿರಾಶೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗಿತ, ನಿಧಾನ ಚಲನೆ ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

* * *

ಎನ್. ರಾಜೀವ, ಬೆಂಗಳೂರು

○ **ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಚಾರವೇನು?**

● ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ 3ರಿಂದ 4ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ಬಿರುಸು ನಡಿಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ಗಂಟೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯ ರಸ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇವೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಯಂಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ
ಬಳಿ ಹೋಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವರು
ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು, ಬಲ, ಪ್ರಕೃತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ
ನಿಮಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

* * *

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ, ನೆಲಮಂಗಲ

○ **ಕೂದಲು ಉದುರುವುದೇಕೆ? ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ಕೂದಲು ಉದುರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಏನಾದರೂ
ಉಪಚಾರಗಳಿವೆಯೆ?**

● ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣ
ಗಳಿವೆ. ತಲೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದಿರು
ವುದು, ಬಾಚಣಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವದು
ಪದೇಪದೇ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಬೇ
ಬೇರೆ ಶಾಂಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ತ
ಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ರಕ್ತಹೀನ
(ಅನಿಮಿಯಾ), ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ
ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರುವುದು. ನಿದ್ರೆ ಸರಿಯಾ
ಮಾಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಅನುವಂಶೀಯ
ಕಾರಣಗಳೂ ಇವೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಆಹಾರದಲ
ಅಧಿಕ ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ
ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆ
ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ
ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು
ಶಾಂಪೂ ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಶುದ್ಧ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಉ
ಯೋಗಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಇಲ್ಲವೆ
ಮೂರು ಬಾರಿ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾ
ಬಿಸಿ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಾಚಣಿ
ಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೇರೆಯವರು ಉ
ಯೋಗಿಸಿದ ಬಾಚಣಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದು
ವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

* * *

ಸುಧಾಕರ ಶೀಲಮೂರ್ತಿ, ಜಲಸಂಗಿ (ಹುಮನಾಬಾದ)

○ **ಉಗ್ಗು (ಗೊರ್ಕೆಸಿ ಮಾತನಾಡುವುಧಕ್ಕೆ) ನಿವಾ
ಸಲು ಕ್ರಮಗಳೇನು?**

● ನಿಧಾನಫಾಗಿ ಒಂದೊಂದೇ ಶಬ್ಧಗಳನ್ನು ಉ
ರಿಸುತ್ತ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು. ವೇ
ವಾಗಿ ಮಾತಾಡಲು ಹೋದಾಗಲೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾ
ಉಗ್ಗು ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನದಲ್ಲಿ ಆತಂ
ಉದ್ವೇಗಗಳಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ಉಗ್ಗು ಉಂಟಾ
ತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರೇ ಕುಳಿತು ಪತ್ರಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಪುಸ್ತಕವ
ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಓದಿ. ಎಲ್ಲರೆದು
ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಉಗ್ಗು
ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೇಡ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ

ಡುವ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೇ ಬರೆದುರು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾ ರಾತ್ರಿ ಒಂದರ್ಧಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವು ರೂಢಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಮನದಲ್ಲಿರುವ ಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಸ ದುರು ಮಾತಾಡುವಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ೀಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ರ ಮಾತನಾಡಿ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ರ್ಯದಿಂದ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿ. ಖಂಡಿತ ಉಗ್ಗು ಂದ ಮರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* * *

ಕೆ. ಲೋಕೇಶ್, ಬಳ್ಳಾರಿ

ನನಗೆ 24 ವರ್ಷ. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಯಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ದಿನವೂ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸಾಕಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಕ್ಕೆ ಮನೆ ಔಷಧಿ ಇದ್ದರೆ ತಿಳಿಸಿ.

ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳೇನೋ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಆದರೆ ವು ಈಗಾಗಲೇ ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು ರರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಪಾಸಣೆ ಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದೇ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳು ದು ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ವರದಿಗಳನ್ನು (ಹಳೆಯ ಹಾಗೂ ಇತ್ತೀಚಿನ) ಗೂ ನೀವು ಈಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಔಷಧಿಗಳ ವರವನ್ನು ಮಾಹಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಳ್ಳಾರಿಯಲ್ಲಿ ರುವ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಾದರೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾವ ಔಷಧಿ ವಿಸಬೇಕೆನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರ ನೀಡುವರು.

* * *

ಹೆಸರುಬೇಡ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಾನು 24 ವರ್ಷದ ಅವಿವಾಹಿತ ಪದವೀಧರ. ದು ಕಂಪನಿಯ ಉನ್ನತ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಚಟವೆಂದರೆ, ನ್ನು ನಾನು ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿ ನೋಡಿ ಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಮಾಡಿಯೇ ಲಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನನ್ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಷ್ಟು ಚುರು ತನ ಉಳಿದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿ ಸಲು ಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಯಾರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಹ ಕೋಚವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಚಟದಿಂದ ನನಗೆ ವಿಸಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಚಟ ಬಿಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿ ದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನಗೆ ಸೂಕ್ತ ರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

ಹಸ್ತಮೈಥುನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನೋ ಸರಿ. ವರೆ ಅದನ್ನೇ ಚಟವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು ದು ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಇತರ ಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಟವನ್ನು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸುವುದು, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳಂತಹ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ನಿಮಗೀಗ 34 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು. ಒಳ್ಳೆಯ ಉದ್ಯೋಗವೂ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುಭಸ್ಯ ಶೀಘ್ರಂ ಬೇಗನೇ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಆರಂಭಿಸಿ. ಆಗ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ.

* * *

ಹೆಸರುಬೇಡ, ಬಾಗಲಕೋಟ

○ ನಾನು ಓರ್ವ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಹುಟ್ಟನಿಂದಲೂ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನಗೆ ಬೇರೆಯವರ ಹಾಗೆ ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ ತುಂಬಾ ಇದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಕಲೆತು, ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂದು ತುಂಬಾ ಆಶೆ. ಆದರೆ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿರುವ ನನಗೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಮುಜುಗರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ನನ್ನನ್ನು ನೋಡಿದ ಜನ ''ಮಾನಸಿಕ'' (Mental) **ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತುಂಬಾ ನೋವಾಗಿದ್ದು, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಕಡೆಗೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸು ವಾಲುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಬಹಿರ್ಮುಖಿಯಾಗುವ ಬಗೆ ತಿಳಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಡೆಯಲು ಹೊಂದಲು ಕೂಡಾ ನಾನು ತಯಾರಿದ್ದೇನೆ.**

● ಈಗ ಪದವಿಯ ಕೊನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರತ್ತ ಯೋಚಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಂತಹ ಯುವಕರು ನಾಡಿನ ಆಸ್ತಿ. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ತನ್ಮೂಲಕ ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಬಿಟ್ಟು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಹೇಡಿಗಳ ಲಕ್ಷಣ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇನೋ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನೀವೇನು ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ? ಈಸಬೇಕು ಇದ್ದು ಜೈಸಬೇಕು ಎಂಬ ದಾಸರ ವಾಣಿ ಕೇಳಿಲ್ಲವೆ? ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಒಳಿತು ಸಾಧಿಸಿ ಬದುಕು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಸಾವು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ನಾವೇ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ನೀವು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವು ದರತ್ತ ಯೋಚಿಸಿ. ಸ್ನೇಹಿತರೊಡನೆ, ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಭಾವನೆ ಗಳನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ದೊಡ್ಡದೆಂದು ಭಾವಿಸ ಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮವಾದ ಕಥೆ, ಕವಿತೆ, ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಓದಿ ನಿಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿ ಯೊಂದಿಗೆ ಸಂತಸವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಕೊಳಲು, ಶಹನಾಯ್ ಮುಂತಾದ ವಾದ್ಯಗಳ ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ. ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಪುಟ್ಟ ಕೈ ತೋಟ ಮಾಡಿ. ಬೀಜ ನೆಟ್ಟು ನೀರುಣಿಸಿ. ಅದು ಸಸಿಯಾಗಿ ಮೊಳೆತು ಗಿಡವಾಗು ವುದನ್ನು ಕಂಡು ಆನಂದ ಪಡೆಯಿರಿ. ಪ್ರಕೃತಿ ಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ವಿಸ್ಮಯವನ್ನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಮೂಲ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಾವು ಅನುಭವಿಸಿಯೇ ಅರ್ಥೈಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸರಿಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮನೋ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.●

ವೈದ್ಯರ ವಿಳಾಸ: ಸಿದ್ಧಾರ್ಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ಲಿನಿಕ್,
ನಂ. 20/31, 1ನೇ ಹಂತ, ಕೆ.ಎಚ್. ಬಿ. ಕಾಲೋನಿ
ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು -79

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, 'ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ' ನಿಮಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಲಾದ ನೂತನ ಅಂಕಣ. ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಲೆತಿನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವರು. ನೀವು ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೇ: ಒಂದು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವೂ ಇರಲಿ.

ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸ ರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿಡಲಾಗುವುದು. **ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ವಿಳಾಸ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.**

ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ
'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ
ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010.

● ಡಾ|| ಡಿ.ಕೆ.ಮಹಾಬಲ ರಾಜು

ಹೇನಿನ ಹಾವಳಿ

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ 'ಹೇನು' ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದೆ. ಈಜಿಪ್ಟಿನ ಪುರಾತನ ಮಮ್ಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇನುಗಳ ಕಳೆಬರಹ ಕಂಡಿದೆ. ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಕಾಲದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೇನಿನ ವರ್ಣನೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆ ವಿಶ್ವ ಸಮರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಮೇರಿಕ ಆಂತರಿಕ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರು ಹೇನಿನ ಬಾದೆಯಿಂದ ಕಂಗಾಲೆದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಜಾನಪದ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ಹೇನಿನ ಪ್ರಸ್ತಾಪಗಳಿವೆ. ಕೆಲ ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ 'ಹೇನಿಲ್ಲದ ಹೆಂಗಸೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತೂ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು.

ಹೇನು ಎಲ್ಲಾ ದೇಶದವರಿಗೂ ಪರಿಚಿತ.

ಹೇನಿನಿಂದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹೇನು, ಸೀರು ರಕ್ತ ಹೀರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರ ಮೈನ ಅಲರ್ಜಿ ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ ತರಿಸಬಹುದು. ಹೇನಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬೇಕೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಇದನ್ನೊಮ್ಮೆ ಓದಿ.....

ಅತೀ ಉಷ್ಣವಲಯಗಳಿಗಿಂತ ಉಷ್ಣವಲಯ ಹಾಗೂ ಶೀತಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇನಿನ ಹಾವಳಿ ಅಧಿಕ. ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ, ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇನಿನ ಉಪಟಳ ಅಧಿಕ. ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಜೈಲಿನ ಕೈದಿಗಳಿಗೆ, ಸೈನಿಕರಿಗೆ, ನಿರಾಶ್ರಿತರಿಗೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೇನು ತಗುಲುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಗಮನ ನೀಡದವರಲ್ಲಿ, ಜೀವನಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರಲ್ಲಿ, ಕೊಳಗೇರಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇನು ಆಶ್ರಯಪಡೆಯುವುದು ಅಧಿಕ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಳ್ಳಿಗರನ್ನೂ ಹೇನಿನ ಬಾದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಹೇನು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಮೂರು ವಿಧ : ಮಾನವನ ಬಾಹ್ಯ ಅವಲಂಬಿತಳಾಗಿ ಬದುಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೇನಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಹೇನುಗಳಿವೆ.

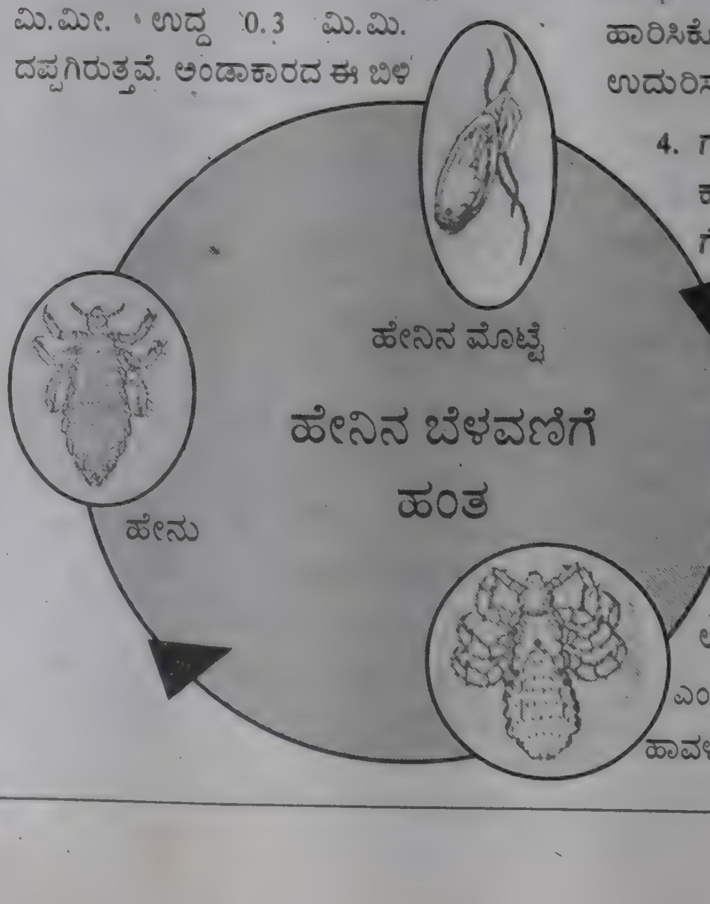
1. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ತಲೆಹೇನು (Head Louse)
2. ಮೈಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುವ ಮೈಹೇನು (Body Louse)
3. ಗುಹ್ಯಾಂಗದ ಬಳಿ ವಾಸಿಸುವ ಕೂರೆ (Pubic Louse)

ಜೀವನಚಕ್ರ: ಮೈಹೇನು ಹಾಗೂ ತಲೆಹೇನುಗಳು ನೋಡಲು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತಲೆ ಹೇನು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈಹೇನು ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಇತರೆಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಸಿರುತ್ತದೆ. ಇವು ಒಳಉಡುಪಿನಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆಯ ಹೊಲಿಗೆಯ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹುದುಗಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಧರಿಸುವ ಕೊಳಕು ಸೋಂಬೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೈಹೇನಿನ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಹೇನುಗಳು ಅಂದಾಜು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಹೆಣ್ಣು ಹೇನು ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರುನೂರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ. ಇಟ್ಟ



ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲವೆ ಉಡುಪಿನ ನೂಲುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮೇಲೆ ಬಂದು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಬರಿಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುವ ಹೇನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು 0.8 ಮಿ.ಮೀ. ಉದ್ದ 0.3 ಮಿ.ಮಿ. ದಪ್ಪಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಡಾಕಾರದ ಈ ಬಿಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೊಳಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.



ದೇಹದ ಕಾವಿನಿಂದ ಹೇನಿನ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೊರಬರ ಮರಿ ಪ್ರಾಯದ ಹೇನನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆ ಗಾತ್ರ ಪುಟ್ಟದ್ದು, ಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ. ಇವನ್ನು ನಾ 'ಸೀರು' (Nymph) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಹದಿನೈ ದಿನದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡ ಆರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಹೇನುಗಳು ಆಶ್ರಯದಾತನ ರಕ್ತಹಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆ ಇ ತಮ್ಮ ವಂಶ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಬ್ಬರಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಉ ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೇನು ಹತ್ತುವ ರೀತಿ:

1. ಹೇನು ಹತ್ತಿದವರೊಂದಿಗೆ ಅತಿ ನಿ ಸಂಪರ್ಕ, ತಲೆಕೂಡಿಸಿ ಆಡುವುದು.
2. ಹೇನಿನವರ ಬಾಚಣಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಹಾ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
3. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಹೇನು ಹತ್ತಿದ ತಲೆಮೇಲಿಂದ ಬೀಸಿ ಬರುವ ಗಾಳಿ, ಹೇನ ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಂದು ಇತರರ ತಲೆ ಮ ಉದುರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು.
4. ಗುಹ್ಯಾಂಗದ ಹೇನುಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ಸ ರ್ಕದಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗೆ ಹಸ್ತಾ ಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೇನು ತರುವ ಕಾಯಿಲೆಗ

ಹೇನಿನಿಂದ ಅಪಾಯವೇನಿಲ್ಲ ಎ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಿಳಿದುಕೊ ದ್ದಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ವಿಶ್ವ ಸ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾದು ಮಡಿದ ಸೈನಿಕರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಯೋಧರು ಹೇನಿ ಉಂಟಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಮಡಿದಿ ಎಂದು ಇತಿಹಾಸ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಹ ಹಾವಳಿ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತ್ರತವಾಗಿ ನೋಡೋಣ.



• ಹೇನು - ಸೀರು ರಕ್ತ ಹೀರುವುದರಿಂದ ಹೇನಿನ ಬಾಧೆಗೊಳಗಾದವರಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾ[ಗು]ತ್ತದೆ.

• ಹೇನುಗಳು ಚರ್ಮ ಕಚ್ಚಿ ಗಾಯ ಮಾಡು[ತ್ತವೆ]. ಈ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿ ಹುಣ್ಣು[ಉಂಟಾ]ಗುತ್ತವೆ.

• ಹೇನುಗಳ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ನವೆ ಉಂಟಾಗಿ, [ಪದ]ೇ ಪದೇ ಪರಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ, ಜತೆಗಾರ[ರೆದು]ರು ಅವಮಾನಿತಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾ[ರ್ಯ]ತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

• ಹೇನಿನ ಮೈನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲರ್ಜಿ[ಯಿ]ಂದ ನಮಗೆ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ತಲೆಸುತ್ತು[ವಿಕೆ]ದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

• ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಹೇನಿನ ಭಾದೆ ಒಂದು [ಕಾ]ರಣವಾಗಬಹುದು.

• ಹೇನು ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗ

ಹೆಂಗಿರುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ?

[ಗಳ]ನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ.

[ಹೇ]ನು ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು:

[ಸೊ]ಳ್ಳೆಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವಂತೆ [ಹೇ]ನುಗಳೂ ಸಹ ರಕ್ತಹೀರುತ್ತಲೇ ರಿಕೆಟ್ಸಿಯಾ [ಜಾ]ತಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬ[ರಿ]ಗೆ ಬಿತ್ತುತ್ತಾ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಟೈಫಸ್ ಜ್ವರ, ಟ್ರೆನ್ಚ್ [ಜ್ವ]ರವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೇನಿನ ಮೈಯಲ್ಲಿ [ಬೋ]ರಿಲಾ ರಿಕರೆನಿಟಿಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುಗಳಿ[ರು]ತ್ತವೆ. ಹೇನನ್ನು (ಸೀರನ್ನು) ಉಗುರುಗಳ [ನಡು]ವೆ ಕುಕ್ಕಿದಾಗ ಹೊರಸಿಡಿವ ಹೇನಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಸಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇನಿನ ಎಂಜಲು, ಮಲ, ಮೈ-ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುಗಳ ಆಗರವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ವಿಶ್ವಸಮರಗಳಲ್ಲಿ ಸೈನಿಕರ ಸಾವಿಗೆ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಟೈಫಸ್, ಟ್ರೆನ್ಚ್ ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರಗಳು ಮುಖ್ಯಕಾರಣಗಳಾಗಿದ್ದವು.

ಹೀಗೆ ಹೇನು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೇನಿನ ಮಲಮೂತ್ರ ತಲೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಾಯಗಳಿಗೆ ತಗಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೇನನ್ನು ಕುಕ್ಕಿದಾಗ ಸಿಡಿವ ರಸವೂ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಿದ ಕೂರೆಗಳು

ಕೂರೆಗಳು ನಿರಪಾಯಕಾರಿ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಿಂದ ನವೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಜುಗರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂರೆಹತ್ತಿದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಸಮಾಜ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕೂರೆಗಳು ಗುಹ್ಯಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಚಚ್ಚೌಕಾರವಾಗಿವೆ. ಮೈಬಣ್ಣ ಬಿಳಿ. ಇವಕ್ಕೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕಾಲುಗಳಿವೆ. ತಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಕೂರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಹಿಡಿತವೆಂದರೆ ಉಡದ ಹಿಡಿತ. ಚರ್ಮದಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯುವುದೇ ಬಲು ಕಷ್ಟ. ಬಹಳ ಆಲಸಿಗಳಾದ ಈ ಕೀಟಗಳು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನೇ ತೋರದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಜೀವಮಾನ ಕಳೆಯಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳ ಆಯಸ್ಸು ಸಹ ಹೇನಿನಂತೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ. ಇವು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೇನಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು		
ರೋಗಾಣು	ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ	ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ವಿಧಾನ
[1]. ರಿಕೆಟ್ಸಿಯಾ ಪ್ರವಜೋಕಿ	ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ್ ಟೈಫಸ್	ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಮಲದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ
[2]. ರೈಟ್ಸಿಯಾ ಕ್ವಿನ್‌ಟನ್	ಟ್ರೆನ್ಚ್‌ಜ್ವರ	" "
[3]. ಬೋರಿಲಾ ರಿಕರೆನಿಟಿಸ್	ಮರುಕಳಿಸುವ ಜ್ವರ	ಹೇನುಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಕುಕ್ಕಿದಾಗ, ಸಿಡಿವ ದೇಹ ರಸದಿಂದ

ಹೇನನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಉಪಾಯಗಳು

ಹೇನುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಹಲವಾರು ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲಾ ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೇನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡವರು ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸಧಸ್ಯರಿಂದ ಪುನಃ ಹೇನನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ., ಬೆಂಜಾಯಿಲ್ ಬೆಂಜೋಎಟ್, ಗ್ಯಾಮಾ ಬೆಂಜಿನ್ ಹೆಕ್ಸಕ್ಲೋರೈಡ್, ಮೆಲಥಿಯಾನ್ ಇರುವ ಒಂದು ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಹೇನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಲಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮೈಹೇನು ಇರುವವರು ಔಷಧಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಡುಪಿಗೂ ಉದುರಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಒಗೆದು, ಒಣಗಿಸಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೇನಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ವಾರದ ಅನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹೇನನ್ನು ತೆಗೆಯಲೆಂದೇ ಇರುವ, ಹೇನಿನ ಬಾಚಣಿಕೆಯಿಂದ ಹೇನನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. ಕೈನಿಂದ ಹೇನನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹೇನನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕುಕ್ಕಿ ಸಾಯಿಸಬಾರದು.

ನಿವಾರಣಾಕ್ರಮ

ಶುಚಿತ್ವವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಮಂತ್ರ. ಶುಚಿತ್ವವೇ ಹೇನನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಬೀಜ ಮಂತ್ರ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಹೇನಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಲು:

• ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು • ದಿನವೂ ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು • ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ಆದ್ಯತೆಯಿಂದ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು • ತಲೆಗೂದಲಿನ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ಮೊಟಕಾಗಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು • ಹೇನು ಹತ್ತಿದವರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಅವರ ಹಾಸಿಗೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಬಾಚಣಿಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಾರದು.

ವಿಳಾಸ:
✍ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ದಾವಣಗೆರೆ-4.

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ರೋಗಿಗೆ ಮೂತ್ರವೇ ಆಗಿಲ್ಲ..

● ಡಾ॥ ಉಮೇಶ. ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ಆತ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಅರಿವಳಿಕೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಹಾಸ್ಯ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರ ಕೋಶ ಮೂತ್ರದಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರನಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆ ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರ ಆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗೆ ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ಹೊರಗೆ ಬಂತು ಎಂದು ಈ ಚೀಲದಲ್ಲಿರುವ ಮೂತ್ರ ನೋಡಿ ವೈದ್ಯರು ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಹಾಕಿ ಆತನಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಲೈನ್ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ಬರದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ದಾದಿಯರು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಹೇಳಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂತ್ರನಾಳದ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಗೆ ಹೊರಗಡೆ ಬಲೂನಿನಂತಹ ಒಂದು ಚೀಲ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿದರೆ ಈ ಕೊಳವೆ ಮೂತ್ರನಾಳದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಸರಿದು ಬೀಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಈ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಇತರೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ 3.00 ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ. ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜನಿಗೆ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರತ ದಾದಿಯಿಂದ ತುರ್ತು ಕರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2.00 ಗಂಟೆಗೆ ರೋಗಿಯ ಆಪರೇಷನ್ ಆಗಿದೆ, ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗಿತ್ತು ಆ ಕರೆ. ಆತ ರಾತ್ರಿ ಎದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋದಾಗ ರೋಗಿ ರಗ್ಗು ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ. ಮಂಚಕ್ಕೆ ಮೂತ್ರದ ಚೀಲ ಕಟ್ಟಲಾಗಿತ್ತು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹನಿ ಮೂತ್ರವೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆತನ ಮನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂಶಯಗಳು ಸುಳಿದವು. ರೋಗಿಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಫೈಲ್ ಆಗಿದೆಯೆ? ಮೂತ್ರ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೇ? ಅಥವಾ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆ ಇದೆಯೆ? ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆತ ಲಗುಬಗೆಯಿಂದ ದಾದಿಗೆ ''ಸಿಸ್ಟರ್ ನೀವು ರೋಗಿಯ ಬಿ.ಪಿ., ನಾಡಿಮಿಡಿತ, ಉಷ್ಣತೆ ನೋಡಿರಿ. ನಾನು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೋಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ರೋಗಿಯ ಕೇಸ್ ಪೇಪರ್ ಹುಡುಕಾಡತೊಡಗಿದ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದಾದಿ, ''ಸರ್, ರೋಗಿಯ ನಾಡಿ, ಉಷ್ಣತೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿದೆ'' ಎಂದಳು.

ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ ರೋಗಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿ ಹೇಳಿದ, ''ನೋಡಿ, ನಿಮಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಆದಾಗಿನಿಂದ ಮೂತ್ರವಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿದ ವೈದ್ಯರು ಹಾಕಿದ ಮೂತ್ರ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿರಬಹುದು, ನಾವು ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರನಾಳ, ರಬ್ಬರ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಿರಿ, ಅಂಗಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ'' ಎಂದ.

ಗಮನಿಸಿ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ತಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಭಂಡಾರದ ಸಿಹಿ-ಕಹಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ಓದುಗರಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸ ಬಹುದು.

-ವ್ಯ. ಸಂ.

ಆಗ ರೋಗಿ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ''ವೈದ್ಯರೇ ನ
ಆಪರೇಷನ್ ಆದಾಗಿನಿಂದ ಎರಡು ಸ
ಮೂತ್ರ ಹೋಗಿದೆ. ನನಗೇನೂ ತೊಂ
ಇಲ್ಲ!'' ಎಂದ. ಈತನಿಗೋ ಇನ್ನೂ ಗಡಿಬಿ
ರೋಗಿ ಮೂತ್ರ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹೋಗಿ
ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಆದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ ಖಾ
ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹನಿ ಮೂತ್ರವೂ ಇ
ಈತನಿಗೆ ಇದು ಎಲ್ಲೊ ಎಡವಟ್ಟಾಗಿ
ಎನ್ನಿಸಿತು. ಈತ ರೋಗಿಗೆ ಹೊದಿಸಿದ್ದ ರಗ
ಉಳಿದ ಅರಿವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಆಗಿ
ಗಡಿಬಿಡಿ ನೋಡಿ ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ
ಅಳಬೇಕೊ ನಗಬೇಕೋ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಏ
ದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಆಪರೇಷನ್‌ದಲ್ಲಿ
ರಬ್ಬರ ಮೂತ್ರದ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಬೇರೊಂ
ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಅಂದರೆ ಮುರಿದ ಸಣ್ಣ ಎಲು
ತುಂಡನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಲು ಆ ಬಲೂನ
ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರ
ಒಬ್ಬರು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೂತ್
ಚೀಲ ಜೋಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ರೋಗಿ
ಪಾಡಿಗೆ ತಾನು ತಣ್ಣಗೆ ದಾದಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗದ
ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಎರಡು ಸಲ ಮೂತ್ರ ಮ
ಬಂದಿದ್ದ. ದಾದಿ ಇವಾವುದೂ ಗೊತ್ತಾಗದ
ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಮೂತ್ರ ಚೀಲ ನೋಡ
ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ನಂತರ ಮೂತ್ರ ಬರದೇ ಇದ
ರೋಗಿಯ ಮೂತ್ರನಾಳ ನೋಡಲು ಹಿ
ರಿದು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆದಿದ್ದಳು.

ಡಾ॥ ನಾಗರಾಜ ಯಾರಿಗೆ ಬಯ್ಯಬೆ
ಎಂದು ತಿಳಿಯದೇ ತನ್ನ ನಿದ್ದೆ ಹಾಳಾದದ್ದಕ್ಕೆ
ಅದೃಷ್ಟ ಬಯ್ದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ರೂ
ಹೋಗಿ ಹೊದ್ದು ಮಲಗಿಕೊಂಡ.

ಸುಚೇತನಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾಟಸನ್ ಪಾಯಿಂಟ
ದೇಶಪಾಂಡೆ ನಗರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ - 29

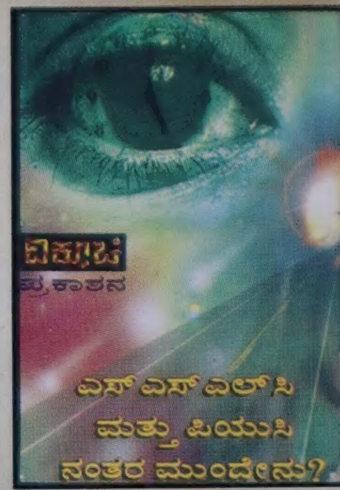
EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil,* # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : **DIKSOOCHI PRINTERS,** # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 322659

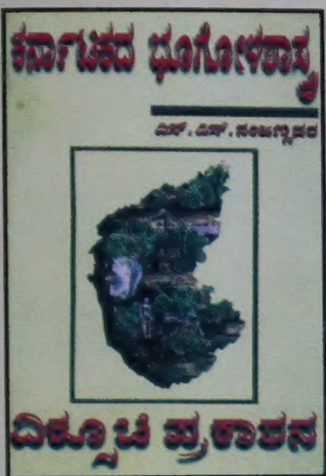
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



...ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 1)
...ರೂ. 28/-



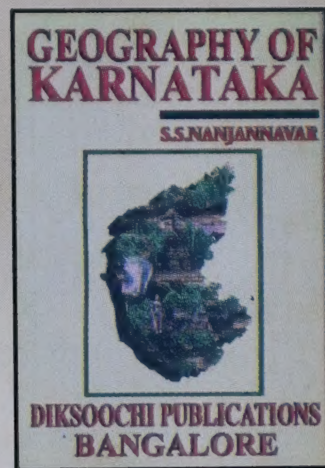
ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ್ತು
ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು?
ಬೆಲೆ ರೂ. 69/-



ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.
ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



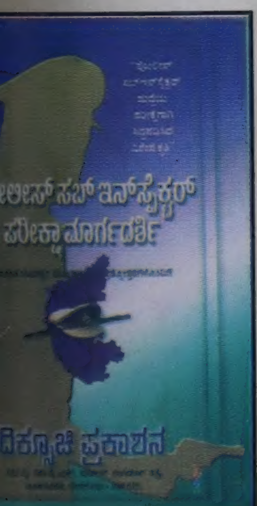
K.A.S. Geography
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



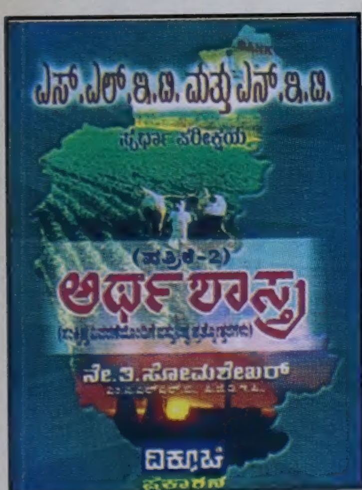
...ನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 2)
...ರೂ. 26/-



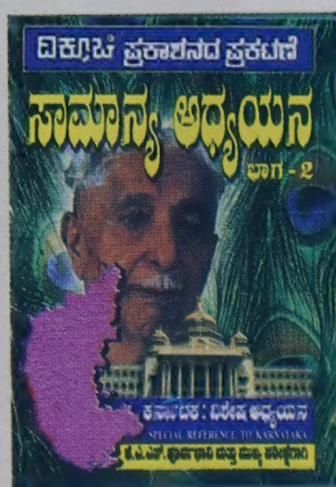
ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು
ಬೆಲೆ ರೂ. 59/-



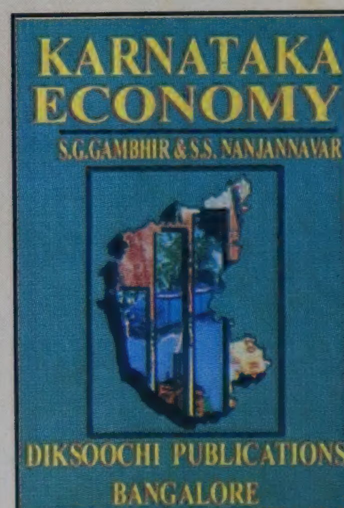
...ೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್
...ಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ.
...ರೂ. 135/-



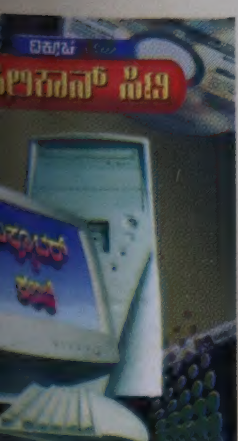
ಎಸ್. ಎಲ್ ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್.ಇ.ಟಿ.
ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಭಾಗ- 2) ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



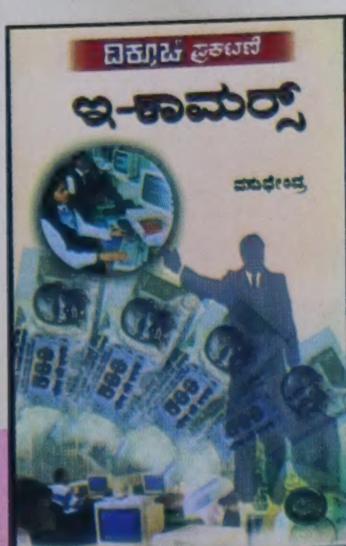
ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ
(ಭಾಗ- 2) ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-



K.A.S. Economics
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-

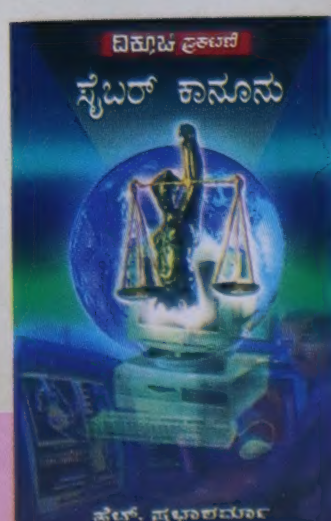


...ಟರ್ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ



ಇ- ಕಾಮರ್ಸ್
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

ಮಾಹಿತಿ
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ವಿಶೇಷ
ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್
ವಿಶೇಷಾಂಕ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001